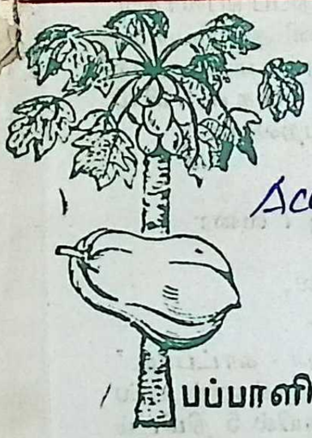
மூலிகைமணி

மலர் 18] துந்துபி வைகாசி இதழ் - May 1982 [இதழ் 2



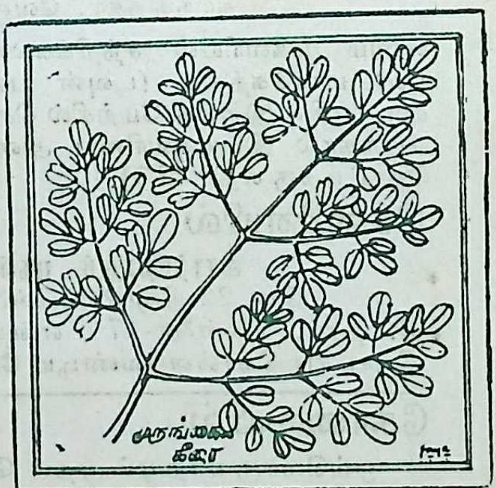
பப்பாளி



அரைக்கீரை



நெல்லி



நம் நாட்டு மூலிகைகள்

விலை ரூ. 1-50

மூலிகை மருத்துவ ஆலோசனை

- ∴ ஆஸ்துமா, குடற்புண்
- ∴ ஆண்மைக் குறைபாடுகள்
- ∴ சர்ம நோய், வெண்மேகம்
- ∴ இரத்த மூலம், இரத்தசோகை

போன்ற நோய்களால் அவதிப்படுபவர்கள் அவற்றினின்று நிவாரணம் பெற மூலிகைமணி ஆசிரியரும், சித்த மருத்துவ பேராய்வாளருமான வேலூர் மருத்துவர் க. வேங்கடேசன், அவர்களைப் பின்வரும் முகவரியில் நேரில் சந்தித்து ஆலோசனையும் மருந்தும் பெறலாம்.

வேலூரில்

எல்லா நாட்களில் காலை 9 முதல் இரவு 7 வரை
மூலிகைமணி அலுவலகம்,
24, ஆருவது மேற்கு குறுஞ்சாலை,
காந்திநகர், வேலூர்-632006.

எனும் முகவரியில் சந்திக்கலாம். 'வேலூர் - காட்பாடி' பஸ் மார்க்கத்தில் (டவுன் பஸ்) காங்கேயநல்லூர் பஸ் ஸ்டாப்பில் இறங்கி மேற்கில் செல்லும் பாதையில் 5 நிமிடம் நடந்தால் இம்முகவரியை அடையலாம், (தண்ணீர்தேக்க தொட்டிக்கு எதிர் வீடு).

சென்னையில்

வாரந்தோறும் புதன் கிழமைகளில்
நெ. 22 திருமலைப்பிள்ளை வீதி எண். II,
தி. நகர், சென்னை-17 என்ற முகவரியில் சந்திக்கலாம்.
தொடர்பு கொள்ளவேண்டிய போன் நெம்பர் : 427947.

கோவையில்

ஒவ்வொரு மாதமும் முதல் தேதியன்று கோவையில்
மருத்துவர் க. வேங்கடேசன் அவர்களை
வசந்தம் ஸ்டோர்ஸ்,
11 - 35, கிராஸ் கட் ரோடு,
காந்திபுரம், கோவை-12.
என்ற முகவரியில் வாசக அன்பர்கள் சந்தித்து மருத்துவ ஆலோசனையும் மருந்தும் பெறலாம்.

கண்ணப்பர் வடிவிலே . . . .

கவிஞர் க. அ. பிரகாசம், R. S. மருத்துவமணி, கொடுமுடி.

குன்றெல்லாம் குடிகொண்ட குமரவடி வேலா
கொண்டலென அருள்பொழியும் கொஞ்சுதமிழ் மூலா
என்றென்றும் புகழ்விளங்கும் ஆறுபடை வீடு
எங்கெங்கும் நீவிளங்க உலகில்பல வீடு – (குன்)

பொங்கிவரும் பாற்கடலில் முங்கியெழும் கதிரே
தங்கமய மானதிருச் செங்கமலப் புதிரே
தங்குதடை யற்றுமிகும் கங்கைநதிப் பெருக்கோ
– உன்
தன்னேரில் லாததண்மை அருள்நிதியப் பெருக்கே!
– (குன்)

தேடாமல் எத்திக்கும் சித்திக்கும் பேறே
திகட்டாமல் தித்திக்கும் முக்கனியின் சாறே
வாடாமல் மணக்கின்ற வசந்தத்தேன் மலரே
வையத்தில் நினைக்கண்டு மயங்காதோர் இலரே!
– (குன்)

ஆடுவார் பாடுவார் அன்புஆரம் சூடுவார்
அருள்வேண்டி அன்பர்கள் நின்பாதம் சூடுவார்
கூடுவார் குழந்தைக ளாய்விளை யாடுவார்
'குமரனே, வேலனே' எனத்தாளம் போடுவார்!
– (குன்)

"மூலிகைமணி"ச்சித்தர் கண்ணப்பர்வடிவிலே
முன்னேறச் சித்த மருத்துவம் உலகிலே
சாலவே வந்துபணி யாற்றிய செம்மலே!
சார்ந்தெங்கள் மனத்திலே வீற்றிருந் தருளுவாய்!
– (குன்)

பராக்! பராக்!

சென்னை அரும்பாக்கத்தில் மத்தியஅரசின் சார்பில்

'கேப்டன் சீனிவாசமூர்த்தி மருந்து ஆராய்ச்சி நிலையம்'

என்றொரு ஆராய்ச்சி நிலையம் இயங்கி வருகின்றது.

இதன் தோற்றம், வளர்ச்சி. தற்போதைய மாற்றங்கள் பற்றி ஆராயப் புகுந்தபோது - பல திடுக்கிடும் உண்மைகள் ஆதாரபூர்வமாகக் கிடைத்துள்ளன.

'வேலைக்காரி - எஜமானியான கதை'யைப் போல், இவ் ஆராய்ச்சி நிலையம், சுய நலப்புலியான ஒரு 'கிழவரின்' சூழ்ச்சியால் பல்வேறு அவதாரங்கள் எடுத்து, தற்போது சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையத்தின் வளர்ச்சியை - அமுத்தி வைத்துள்ளது.

'அந்தக் கிழவரின்' திட்டமிட்ட சதிகள், அதற்கு உடந்தையாக இருந்த 'எட்டப்பர்கள்' 'ஆமாஞ் சாமிகள்' இவர்களின் கூட்டுச் சதியால் பாதிக்கப்பட்ட சித்த மருத்துவ இளம் ஆய்வாளர்கள் பற்றிய பல்வேறு செய்திகள் ஆதாரப்பூர்வமாக அடுத்த இதழிலிருந்து தொடர் கட்டுரையாகப்புகைப்படங்களுடன் வெளியாகும்.

பராக்! பராக்!

உ

மூலிகை வளமே, முருகா நாட்டு வளம்!!

ஐந்துகரத்தனை யானைமுகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலு யெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக் கொழுந்தினை புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

மூலிகை மணி

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே அல்லாமல்
வேறொன்றறியேன் பராபரமே.

மலர் 18] துந்துபி ஆண்டு—வைகாசி (மே 82) [இதழ் 2

அன்பார்ந்த வாசகர்கட்கு,

பணிவார்ந்த வணக்கம்!

அமரர் கண்ணப்பரின் சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையத்தின் சார்பாக கடந்த மாதம் யான் துவக்கிய அஞ்சல் வழி சித்த மருத்துவக் கல்வி பயில பலர் ஆவலுடன் விண்ணப்பித்து பயிற்சியில் சேர்ந்துள்ளனர், இது வரை 3 பாடங்கள் அனுப்பப்பட்டுள்ளன. 30-11-1982 வரை இப்பயிற்சியில் சேர வாய்ப்புண்டு. RIMP தேர்வு எழுத விரும்புவோர்க்கும், சித்த மருத்துவத்தைப் பற்றி ஆராயவும் அறியவும் விழைவோர்க்கு இப் பயிற்சி மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

கண்ணப்பரின் சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம்

மூலிகைமணி தோட்டம்

4, இரண்டாவது சாதுகார மடம் வீதி,

சலவன்பேட்டை, வேலூர்-632006.

எனும் முகவரிக்கு ரூ. 2/- க்கு அஞ்சல் தலை அனுப்பி முழு விவரமும் விண்ணப்பமும் பெறலாம்.

An Exclusive Editorial

MAN OF ACTION AND SATISFACTION

Under the control of Union Ministry of Health, there funitions a research council called Central Council for Research in Ayurveda & Siddha (CCRAS). The object of this council is to propagate and promote the research orientation in Ayurveda and Siddha throughout India. For the past two years the Ministry of Health was in search of a suitable man to occupy the Dircetor Chair of this Council. At last they were able to find a "Gem" to honour this chair. **Dr. Vivekanand Pandey** is the 'gem' to honour the post. This is for the first time in India that a person fully qualified in Ayurveda has been appointed as the Dircetor of CCRAS with the approval of the Govt. of India,

Dr. Pandey hails from Dhaurahara Village in Varanasi Distt. of U. P. After his primary schooling at his village and secondary education at D. A. V. College and Queen's Intermediate College, Varanasi, Dr. Pandey obtained degree of A. B. M. S. in 1962 and Post-Graduate Degree in Kayachikitsa in 1966 with dinstinction from College of Medical Science (now Institute of Medical Sciences, Banaras Hindu University, Varanasi,) He was awarded degree of Ph. D. (Ay) from Banaras Hindu University in 1975.



Dr. Vivekanand Pandey
A. B. M. S. D. Ay. M, Ph. D. (Ay)

Dr. Pandey after completing House Surgeonship from Sir Sunder Lal Hospital, Banaras Hindu University in 1962-63 and Post Graduation in 1966, started his career as Clinical Registrar in the year 1966 at Banaras Hindu University. He also worked as Editorial Secretary of the 'Journal of Research in Indian Medicine' on behalf of Health Ministry, Government of India at B. H. U. from 1966—70.

He was appointed as Assistant Director (Ay) in 1970 in the predecessor Council of the Central Council for Research in Ayurveda and Siddha; Deputy Director (Technical) in 1976 in the Predecessor Council of the CCRAS. Presently, he has been working as Director, Central Research Institute for Ayurveda at Punjabi Bagh, New Delhi under CCRAS.

By his distinguished academic record, technical qualification, research papers, experience and clinical evaluation of effect of Kutaki on patients of Kamala (Jaundice), Dr. Pandey has established reputation amongst the Scientists of both traditional and modern medicine. He has been associated with the Ayurvedic faculties of all important Institutes; Colleges and Universities in the country in various capacities. He has also taken part in all the important Seminars, Symposium and Table as well panel discussions of the Council.

With all these academic, research oriented qualifications we hope that Dr. Pandey is unparallel to occupy this chair. We do hope that the service of Dr. Pandey would lift the research both in Ayurveda and Siddha in India.

In Tamilnadu the Council's activity seems to be very dull due to lack of appointment of research officers and research equipments. For example the only research centre at Arumbakkam (CRI) Madras lacks accomodation, staff and research tools. The top most post of this C. R. I. namely Director of central research Institute which is yet kept vacant. Like wise there are many posts which are granted but not filled up. The Literary research unit in this council is suffering from deficiency of staff and library and hence it is very anaemic.

The wonder is, before 3 years the literary research unit had been shifted from Tanjore to Madras but only the staff were transferred to Madras but not the library and other equipments. They are still in Tanjore Saraswathil Mahal with dust and darknees.

Even though the staff are ready to work with full spirit; without library and Manuscripts how is it possible to bring more research works? Hence it is most important to restore the, manuscripts from Tanjore to LRU at Madras.

Inspite of all these deficiencies Dr. Velusamy, Dr. Sundaram and Dr. Mutharasan are enormously working for the development of CRI. If the Central Council provides enough staff accomodation, and equipments they will certainly uplift CRI into a National Institute.

In short 'Mooligai mani' insist Dr. V. N. Pandey to take immediate action in the following three requests :-

Captain Sreenivasamurthy Drug Research Institute which is now under the control of a non-medical man has been basically formed for the Research in Siddha Medicinal plants. Hence it has to be attached to the CRI (Siddha) at Arumbakkam.

There is no research Institute for the Ayurveda at present in Tamilnadu. Hence a seperate institute for Ayurveda has to be started in Tamilnadu.

At least 10 more **RRI and RRC for Siddha** have to be installed through out Tamilnadu, with in two years.

We hope that Dr. V. N. Pandey is a '**Man of action**'. Under his able and enthusiastic administration the CCRAS will flourish in global level. Hence we are in full '**Satisfaction**' of his appointment as Director of CCRAS.

Welcome Dr. V. N. Pandey!

- Dr. K. Venkatesan, Editor.

வாழ்த்தி வரவேற்கின்றோம்

மத்திய அரசின் சார்பில் இயங்கும் 'சித்த ஆயுர் வேத ஆராய்ச்சிக் கழகத்தின்' இயக்குனராக, டாக்டர். **V. N.** பாண்டே அவர்கள் பொறுப்பேற்றுள்ளார். ஆயுர் வேத ஆராய்ச்சிப் படிப்பில் முறையாகப் பயின்று டாக்டர் (பி. எச். டி,) பட்டம் பெற்றவர். ஆயுர்வேதத்தில் ஆராய்ச்சி வேட்கையுள்ள இவர் சித்த ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி கவுன்சிலில் பல்வேறு பதவிகளில் திறம்பட பணியாற்றியவர். ஆராய்ச்சி நிலைய நிர்வாகம், ஆராய்ச்சி இதழ் நடத்திய அனுபவம் ஆகிய திறன்களில் ஆழ்ந்த புலமை பெற்றவர். கடந்த இரண்டாண்டு காலமாகத் தகுதியானவர் இப்பதவிக்கு கிட்டாமல் இருந்த அவலநிலையை - இவர் நியமனம் போக்கியுள்ளது. நிர்வாகத் திறமையும், ஆராய்ச்சிப் புலமையும் கொண்ட டாக்டர் **V. N.** பாண்டே அவர்களின் சீரிய தலைமையின் கீழ், 'மைய அரசின் சித்த ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சிக் கழகம்' சிறப்பான உயர் நிலையை எய்தும் என 'மூலிகை மணி' நம்புகின்றது. டாக்டர். **V. N.** பாண்டே அவர்களை வாழ்த்தி வரவேற்கின்றது.

- ஆசிரியர்.

என்ன செய்யலாம்?

வாய் நாற்றம் போக்க வழி முறைகள்

பற்கள் தூய்மையின்மையும், ஈறுகள் வலிமையற்று இருப்பதும், உணவுப் பாதை மற்றும் குடற் பகுதிகளில் அழற்சியிருப்பினும் வாய் நாறும். சில வேளைகளில் துர் நாற்றமும் வீசும். குடல் அழற்சி காரணமாக தோன்றும் துர் நாற்றம் போக அகத்திக் கீரையும், மணத் தக்காளிக் கீரையும், வெந்தயக் கீரையும், பசளைக் கீரையும், புளி, காரம் சேர்க்காமல் மிளகு, பூண்டு, சீரகம், நெய் சேர்த்து சமைத்து அன்றுடம் உண்ணலாம்.

ஆலமரத்தின் வேர்ப்பட்டை அல்லது அவுரிச் செடி (நீலி) வேர் ஆகிய வற்றை இடித்து கஷாயமிட்டு காலை மாலை இருவேளை வாய் கொப்பளித்து வர வேண்டும். கொத்துமல்லி இலைகளை பச்சையாக வாயிலிட்டு நன்கு துழாவி மென்று பின்னர் துப்பிவிடவும். பின்னர் வெது வெதுப்பான வெந்நீரில் தேனும் எலுமிச்சம் பழ ரசமும் கலந்து வாய் கொப்புளிக்கவும். புகையிலை, சிகரெட், காபி போன்றவற்றை பயன்படுத்தக் கூடாது. வெற்றிலைப் பாக்கு போடக் கூடாது.

ஒரு நாளைக்கு ஓரிரு முறை அதிமதுரக் குச்சித் துண்டு, அல்லது இலவங்கம் ஒன்று அல்லது சிறிதளவு சோம்பு போட்டு மெல்லலாம். வயிற்றுப்புண் காரணமாக வரும் வாய் நாற்றம் போகும் வரை, காபி, டீ ஆகியன பருகு வதற்குப் பதிலாக, இஞ்சி கஷாயம் செய்து பால், தேன் கலந்து காலை, மாலை பருகலாம். எண்ணெய் பலகாரங்களை நீக்கி, ஆவியில் வேகவைத்த பலகாரங்களை உண்ணவும்.

— ருக்மணி வேங்கடேசன்.

அட்டைப்பட விளக்கம்

முதல்வரின் சத்துணவு திட்டத்திற்கு ஓர் ஆலோசனை

சத்துணவு திட்டச் செலவைக் குறைக்க சில ஆலோசனைகள்

முதல்வர் எம். ஜி. ஆர். அவர்களின் சத்துணவு திட்டம் வெற்றிபெற வேண்டுமாயின் சிக்கனமான உணவு முறையாகவும் அதே நேரத்தில் சத்துள்ளதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். கீழ்க் கண்ட திட்டத்தினை நடைமுறைப் படுத்தினல் சத்துணவுத் திட்டச் செலவை குறைக்கலாம். குழந்தைகள், முதியோர், ஆகியோர்க்கு 'அளிக்கப்படும் சத்துணவில் கீழ்க்கண்ட எளிய ஆனல் சத்துள்ள கீரைகளையும் பழங்களையும் சேர்ப்பது இன்றியமையாததாகும்'.

அரிசி உணவினை அன்டம் வழங்குவதைவிட வாரம் 4 நாட்கள் அரிசி உணவையும் — எஞ்சியுள்ள 3 நாட்களில் 2 நாட்கள் கேழ்வரகையும் 1 நாள் கோதுமையும் பயன்படுத்தலாம்.

கேழ்வரகு அடை: இன்றும் கிராமங்களில் மழைக் கால உணவாக உள்ளது 'கேழ்வரகு அடை'யாகும். போதிய அளவு கலோரிச்சத்தினையும், ஊட்டமான உடல் வளர்ச்சியையும் தரக் கூடிய கேழ்வரகு அடையில் கீழ்க்கண்டவற்றையும் சேர்ப்பது அவசியம்.

கேழ்வரகு 1 பங்கு சோயா பீன்ஸ் மாவு 1/4 பங்கு (சோயா பீன்ஸ் மிகக் குறைந்த அளவில் நிறைந்த புரோடீன் சத்தினை அளிக்க வல்லதாகும்).

முருங்கைக் கீரை — தேவையான அளவு
தேங்காய் வில்லை — சிறிதளவு
வெல்லம் — தேவையான அளவு

(முருங்கைக் கீரையில் வைடமின் A, மற்றும் இரும்புச்சத்து, சுண்ணும்புச்சத்து நிறைந்த அளவில் உண்டு) கலந்து — 1/2 ஸ்பூன் எண்ணெயில் அடைபோல் செய்து அளிக்கலாம், 'சட்னி' எதுவும் தேவைப்படாது.

கேழ்வரகு களி: இதே போல், கேழ்வரகு, சோயாபீன்ஸ் மாவு, அரிசி நொய் கலந்து 'கேழ்வரகு களி' செய்து அதற்குத் துணையாக தக்காளி சட்னி (அ) முள்ளங்கி, காரட் சாம்பார் (அ) வெந்தயக் கீரை மசியல் (அ) அரைக் கீரை குழம்பு துணையாகப் பரிமாறினால் உண்பதற்கு சுவையாக இருக்கும், முழுதும் சத்துள்ள உணவாகும்.

"சத்துணவுத் திட்டம் என்ற பெயரில், ஜெயிலில் போடும் கேழ்வரகு களி' போடுகின்றார்களே!" என்று எதிர்க்கட்சிக்காரர்கள் சட்டசபையில் ஏளனமாகப் பேசினால்,

"இந்தக் கேழ்வரகுக் களியையும், கூழையும் குடித்து விட்டுத்தான் நம் நாட்டு விவசாயி கால காலமாக மாடுபோல் ஏர் உழுது, கை சளைக்க களைபிடுங்கி, கால் கடுக்க நீர் இறைத்து — நாம் சுகமாக - சுவையாக உண்ண நெல்விளைத்து தருகின்றான். எனவே கேழ்வரகை ஏளனமாக் காதீர்கள்' என்று நெஞ்சு நிமிர்ந்து பதில் கூறலாம்.

'கேழ்வரகு, முருங்கை கீரை, அரைக்கீரை தக்காளி, காரட், உருளைக்கிழங்கு, சோயா பீன்ஸ்' இவற்றை வைத்தே சத்துணவுத் திட்டத்தை எளிய செலவில் தொடர்ந்து வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றலாம்.

பப்பாளியும் — நெல்லியும் :-

நம் நாட்டில் அன்றாடம் உண்ணத் தக்க சத்து நிறைந்த பழம் வாழைப்பழம். இன்று ஆப்பிள் பழத்திற்கு இணையாக வாழைப் பழம் விற்பதால் அது சத்துணவு திட்டத்திற்குக் கட்டுப்படியாகாது. அதனை விட பல மடங்கு விலையில் குறைந்ததும் எல்லாக் காலத்திலும் கிடைக்கக் கூடியதும், பல ஊட்டச் சத்துக்களை அளிக்க வல்லதும், நோய்த் தடுப்பாற்றலை அளிக்கக் கூடியதுமான இரண்டு பழங்களை சத்துணவுத் திட்டத்தில் சேர்க்கலாம்.

பப்பாளிப்பழம்: 1 பழத்தை எட்டு பேர் உண்ணலாம் இரத்த விருத்திக்கும், கண்பார்வைக்கும், பெரிதும் பயன்தரத்தக்க பப்பாளிப்பழத்தை வாரம் மூன்று நாட்களாவது அளிக்க வேண்டும். வட மாநிலத்தவர்கள் 'மொழு' 'மொழு' வென்றும், சிவப்பாக வும் இருப்பதன் மூலகாரணம் — அவர்கள் உணவில் அன்றாடம்

பப்பாளிப்பழம் இடம் பெறுவதேயாகும். அறிஞர் G. D. நாயுடு அவர்கள் வீட்டில் விருந்துண்பவர்கள் கட்டாயம் பப்பாளிப் பழம் சாப்பிட்டே தீர வேண்டும்.

அதே போல், 'நெல்லிக் கனியை' வாரம் 3 நாட்கள் ஊறு கரய் அல்லது துவையலாக்கி அளிப்பது வைடமின் 'C' சத்தினை எளிதாகப் பெற உதவும். நோய்த் தடுப்பாற்றலை அளிக்கவல்ல 'நெல்லிக்கனி' வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஒரு வரப் பிரசாதமாகும் திசுக்களின் வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் உறுதுணையாகும், நெல்லிக்கனி.

சிக்கனமான சத்துணவு என்பதில் கீழ்க்கண்டவை முக்கிய மானவையாகும் :- கேழ்வரகு, சோயாபீன்ஸ், முருங்கை கீரை, அரைக் கீரை, வெந்தயக் கீரை (இரும்புச் சத்தினை அளிக்கவல்லது) பப்பாளிப்பழம், நெல்லிக்கனி, காரட், உருளைக்கிழங்கு, வேர்க் கடலை ஆகியனவாகும். இவை இல்லாத சத்துணவு - சக்கையுணவா கும். எனவே, இவற்றை நிறைந்த அளவில் பயன்படுத்த மாண்பு மிகு முதல்வர் முயற்சிப்பாராக !

மாண்பு மிகு வளத்துறை அமைச்சர் ஆர். எம். வீரப்பன் அவர் களின் கவனத்திற்கு.

'காடுவளர்ப்போம்' என்று முழக்கமிட்டு வன வளர்ச்சிக்கு சீரிய முறையில் செயலாற்றிவரும் மாண்புமிகு அமைச்சர் ஆர். எம். வீரப்பன் அவர்கள் அதே வேகத்தினை — நாடு நகரெங்கும், சத்துணவு தரும் மூலிகை தோட்டம்' வளர்க்க முயலுதல் வேண்டும். தோட்டம் இல்லாத இடங்களில் குறைந்தபட்சம். வீட்டின் முன்புறம் முருங்கை மரம், பின்புறம் பப்பாளியும், மாடி பால் கனிகளில் அரைக் கீரை, வெந்தயக் கீரைப் பாத்திகளையும் வளர்க்கும் வகையில் மக்களிடையே பிரச்சாரம் செய்வது நல்லது.

ஒவ்வொரு சத்துணவுக் கூடங்களின் முன்புறமும், பின்புறமும் முருங்கை மரமும், பப்பாளி மரமும் வளர்ப்பது செலவில் சிக்கனம் பெற பெரிதும் உதவும். அத்துடன் ஒவ்வொரு அரசாங்கக் கட்டிடங்களைச் சுற்றிலும், முருங்கை, பப்பாளி மரங்களை வளர்ப்பது மேலும் பயன் தரத்தக்கதாகும். அறநிலைய 'ஆலயங்களிலும்' இவற்றைக்கூட்டமாகவளர்த்து அதன் மூலம் முருங்கைக்காய், முருங்கைக் கீரை, பப்பாளிப் பழங்களை சத்துணவுக் கூடங்களுக்கு வினியோகிக்கலாம்.

அமைச்சர் வீரப்பன் இதுபற்றி சிந்திப்பாராக!

ஓலைச் சுவடிகளிலிருந்து

குறிப்பு :- இப் பகுதியில் வரும் மருத்துவக் குறிப்புகளை ஆசிரியர், க. வே. அவர்கள் தம்மிடமுள்ள ஓலைச்சுவடியிலிருந்து எடுத்துப் பதிப்பிக்கின்றார். இவை பதிப்பிக்கும் நோக்கம் மட்டுமுடையன. இவற்றில் வரும் மருந்துக் குறிப்புகள் சித்த மருத்துவப் புலமை ஆராய்ச்சியாளர் ஆய்வுக் குரியன. அப்படியே பின்பற்றத் தக்கன அல்ல. அளவுகள் இக்காலத்திற்கேற்ப மாற்றப்பட்டுள்ளன.

பாம்புக் கடி நஞ்சு முறிய

நாவல் மரத்தின் இலைக் கொழுந்து 10 துளிர் மிளகு 6 - இவற்றை கசக்கி அத்துடன் வெற்றிலைச் சாறு 1/2 அவுன்ஸ் கலந்து பருக, பாம்புக் கடி நஞ்சு முறியும் பால் சாதம் மட்டும் உண்ணலாம்.

குழந்தைகளின் சுவாச இருமல் நீற்க

கற்பூரம் 1 துண்டு எடுத்து 1 அவுன்ஸ் தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து சற்று சூடு செய்து கொள்ளவும். இதனை குழந்தையின் நெஞ்சு, தொண்டை, மார்பு பகுதிகளில் லேசாய்த் தடவி விட, மூச்சுத் திணறலுடன் கூடிய இருமல் தணியும். இறுகிய சளி இளகி வெளியேறும்.

நீர்க் கடுப்பு நீங்க

நீர்க் கடுப்பு, கல்லடைப்பு ஆகியவற்றால் அவதிப் படுவோர், திருநீற்றுப் பச்சையின் விதையை நீரில் ஊற வைத்து அதனைப் பருகிவர அவை விலகும்.

தாது வலிமைக்கு

பொன்னாங்கண்ணி இலைகளை 1 பிடி எடுத்து பிடுங்கி வெந்நீரில் அலசி வெறும் வயிற்றில் வாயிலிட்டு மென்று விழுங்கவும். வாரம் 3 நாட்கள் இவ்விதம் செய்து வர தாது வலிமையுற்று போக இச்சை பெருகும்.

— தொடரும்

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

அன்புள்ள டாக்டர் அவர்களுக்கு, வணக்கம்!
'மூலிகை மணி' மூலம் தாங்கள் வழங்கி வரும் மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றி நான் பல நோய்களிலிருந்து விடுபட்டுள்ளேன்.

— அ. பால்ராஜ், பிஞ்சிபுரா, அகமதாபாத்,

அன்புள்ள டாக்டர் க. வே. அவர்கட்கு, வணக்கம்.
எனக்கும் என்பிள்ளைக்கும் 15, 20 நாட்களாக இருந்த 'காமாலை' நோய்க்கு தங்களின் ஆலோசனைப்படி கீழாநெல்லி மூலிகை சாப்பிட்டு நல்ல குணம். எந்த வைத்யர் எது கொடுத்தாலும் திருப்தி அடையாத நாங்கள் தங்கள் மூலிகை ஆலோசனைகளில் நல்ல பயன் அடைந்துள்ளோம்.

V. S. தர்மாம்மாள், மயிலாப்பூர், சென்னை-4

அன்புள்ள மூலிகை மணி ஆசிரியர் டாக்டர் க. வேங்கடேச அண்ணா அவர்களுக்கு, தம்பி மாஸ்தண்ணன் வரையும் மடல்

என் முடி 3 வருடகாலமாக தலைவாரும் போதும் குளிக்கும் போதும் பயங்கரமாக கொட்டி வந்தது. தங்களிடம் ஆலோசனையும், மருந்தும் பெற்றுப் பயன்படுத்தியதில் பெருமளவு முடி கொட்டுவது நின்று என் மானத்தைக் காப்பாற்றியுள்ளது. இந்நன்றியை என்றும் மறவேன். — இ. மாஸ்தண்ணன், தாயனூர், கோவை 13

ஓமம்

(241 - வது மூலிகை)

Carum Kopticum

(The Bishops weed)

பூக்கடைக்கு விளம்பரம் தேவையில்லை? அது போல் ஓமத்திற்கும் அறிமுகம் தேவையில்லை! காரணம்! அன்றாடம் நம் வீட்டுச் சமையலில் பயனாகும் மணப் பொருள். ஒவ்வொரு வீட்டு ஐந்தரைப் பெட்டியிலும் தவறாது இடம் பெறும் — 'ஓமம்' சித்த மருத்துவத்திலும் பல பிணிகளைப் போக்க மருந்தாகப் பயனாகின்றது.

பொது விவரம்

செடியினத்தைச் சார்ந்த மூலிகையான 'ஓமம்' இந்தியா முழுமையும் விளைகின்றது. இதன் விதையே 'ஓமம்' சீரகம், சோம்பு போன்றே மணம் மிகுந்தது. மருத்துவக் குணம் கொண்டது காரமும், விறுவிறுப்பும் உடைய சுவையுடன், உமிழ் நீரை சுரக்க வைக்கும் குணமுடையது 'ஓமம்.'

மருத்துவக் குணம்

பசியைத் தூண்டும். இசிவு வராமல் காக்கும். உள்ளுறுப்புகளில் உண்டாகும் அழற்சியையும், வாயுவையும் நீக்கும். அழுகும் தன்மையை வராது தடுக்கும். உடலுக்கு வெப்பத்தைத்தரும். உமிழ் நீரை அதிக அளவில் சுரக்கவைக்கும். உடலுக்கு உரமளிக்கும்.

மலச்சிக்கலும் அஜீரணமும் நோயின் மூலகாரணங்கள்

மருந்தாக்கும் செய்முறைகள்

சளிக்காய்ச்சல், இருமல், அஜீரணம், குடலில் இரைச்சல், பேதி. காலரா, பல்நோய், ஆசன நோய், ஆகியன ' ஓமம் ' பயன் படுத்துவதால் தீரும் பிணிகளாகும்.

மந்தம் செரியாமை நீங்க

ஓமம் — 50 கிராம்
சுக்கு — 35 கிராம்
சித்திர மூல
வேர்ப்பட்டை — 35 கிராம்

இவற்றைப் பொடி செய்து ஒன்று கலந்து – இவற்றுடன் 120 கிராம் கடுக்காய்ப் பொடி கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும். நீண்ட நாட்களாக செரியாமை, மந்தம் போன்றவற்றுல் அவதிப்படுவோர் மேற்கண்ட பொடியை காலே, மாலே இருவேளே, வேளே ஒன்றுக்கு 1/4 ஸ்பூன் வீதம் வாயிலிட்டு மோர் சிறிது பருகி வர. அக் குறைபாடுகள் விலகும். 10 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்து வரவும்.

சூட்டினுல் வரும் புகையிருமலுக்கு

உட் சூட்டினுல் வரும் புகை இருமலுக்கு,
ஓமம் — 10 கிராம்
கடுக்காய் தோல் — 10 கிராம்
சிற்றரத்தை — 10 கிராம்
அக்கரகாரம் — 10 கிராம்
திப்பிலி வேர் — 10 கிராம்

இவற்றை இடித்து கலந்து காலே, மாலே, 1/4 ஸ்பூன் எடுத்து அத்துடன் சிறிது சர்க்கரை கூட்டி வாயிலிட்டு வெந்நீர் சிறிது பருகிவர மூன்று நாட்களில் புகை இருமல் நீங்கும்.

பேதி, வயிற்றுக் கடுப்பு, பொருமல் நீங்க

ஓமம்
மிளகு

இவற்றை வகைக்கு 35 கிராம் எடுத்து லேசாக வறுத்துப் பொடித்து

---

35 கிராம் பனை வெல்லம் சேர்த்து காலை, மாலை நெல்லி அளவு வாயி விட்டு சாப்பிட 10 நாளில் இவை குணமாகும்.

பறங்கிச் சூலை, கரப்பான் நஞ்சுக் கடிகள் தீர லேகியம்

3 கிலோ ஓமத்தை 5 லிட்டர் தண்ணீரில் ஊறவைத்து லேசாகக் காய்ச்சி எட்டிலொன்ருக வடிகட்டி அதில் 300 கிராம் சர்க்கரையை கரைத்துப் பாகு போல் செய்து கொண்டு அந்தப் பாகில்,

100 கிராம் அமுக்கினுங் கிழங்குப் பொடி
100 கிராம் பறங்கிப்பட்டைப் பொடி
50 கிராம் வெள்ளைக் குங்கிலியப் பொடி
100 கிராம் கார்போக அரிசிப் பொடி

இவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறி பக்குவத்தில் இறக்கு முன், 250 கிராம் நெய் விட்டு கிளறவும். இதனை தினம் 1 வேளை வெறும் வயிற்றில் 1 ஸ்பூன் அளவு எடுத்து வாயிலிட்டு சுவைத்து உண்ண மேற் குறிப்பிட்ட நோய்கள் விலகும்.

இருமல், சுவாச காசம் அசீரணம் நீங்க

ஓமம் — 250 கிராம்
ஆடாதோடச்சாறு — 200 மில்லி
இஞ்சிச்சாறு — 100 மில்லி
எலுமிச்சைச் சாறு — 100 மில்லி
புதினுச் சாறு — 150 மில்லி
இந்துப்பு — 50 கிராம்

ஆகியவற்றை சேர்த்து ஊறவைத்து நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு -

இருமல், அஜீரணம், மூச்சுத்தடை வந்துற்ற போது, 1/4 ஸ்பூன் முதல் 1/2 ஸ்பூன் அளவு வாயிலிட்டு வெந்நீர் சிறிது பருகி வர - அவை தணியும்.

ஓமத் தீநீர்

வாலை வடியிலிட்டு வடிப்பது தீநீர் எனப்படும். அவ்வாறு 8 லிட்டர் நீரில் 1 1/2 கிலோ ஓமத்தை விட்டுக் காய்ச்சி வாலையில் வடிப்பதே ஓமத் தீநீர் ஆகும். இதனை குழந்தை முதல் பெரியோர் வரை, 1 அவுன்ஸ் முதல் 2 அவுன்ஸ் வரை பருகி வர, காலரா. வயிற்றுக் கோளாறு ஆகியன தீரும்.

நோய்களின் அறிகுறிகளுக்கு மட்டும் சிகிச்சை செய்வது நோயின் தன்மையை அதிகப்படுத்துவது ஆகும்

ஓமத்தைலம்

ஓமத் தீநீர் காய்ச்சும் போது அதன் மீது மிதக்கும் எண்ணெய் ஓமத் தைலம் எனப்படும். இதனைச் சேகரித்து, 1 முதல் 3 துளி வரை மேற்கண்ட நோய்களுக்குக் கொடுக்க அவை தீரும்.

தொன்று தொட்டே நம் நாட்டுத் தாய்மார்கள் குழந்தைகட்கும், முதியவர்கட்கும் ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கு அஜீரணத்திற்கு - 'ஓம வாட்டர்' தயாரித்துக் கொடுத்துக் குணப்படுத்துவர். ஓமத் தீநீர் என்பதே 'ஓம வாட்டர்' என புதுப் பெயர் பெற்றது. 'கிரைப் மிக்சர்' எனப்படும் இக்கால மருந்துகட்கு முன்னோடியாகத் திகழ்ந்தது 'ஓமத் தீநீர்.' எளிய செலவில் அபாயமற்ற குணத்தை அளிக்க வல்ல 'ஓமம்' வீட்டு மருத்துவத்தில் வயிற்றுக் கோளாறுகட்கு, அரிய மருந்தாகப் பயன்பட்டு வருகின்றது.

'ஓம்'எனும் நம் நாட்டு மந்திரம் உள்ளத்திற்குப் புத்துணர்ச்சியை ஊட்டும்,

'ஓமம்' எனும் நம் வீட்டு மருந்து உடலுக்கு வரும் பிணிகளை விலக்கி, உர மூட்டும் என்பதில் ஐயமில்லை.

'உணவே மருந்து' எனும் கொள்கைக்கு உதாரணமாகத் திகழ்வது 'ஓமம்'. அன்றாட உணவில் நன்றாகப் பயன் படுத்தினால் நல வாழ்வு நிரந்தரம்.

பெருந்துறை நண்பர்கட்கு நன்றி !

பெருந்துறை நண்பர்கள் திரு. பாஷாவும், திரு. T. C. சின்னசாமியும், அமைதியாக ஒரு புரட்சி செய்து வருகின்றார்கள். மாதம் 2 நாட்கள், பெருந்துறை உயர் நிலைப் பள்ளியில் இயற்கை மருத்துவப் பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்தி வருகின்றனர். பல்வேறு மருத்துவக் குறிப்புகளை தட்டச்சு செய்து வினியோகிக்கின்றனர், அவ்வாறு தட்டச்சு செய்யப் பட்ட பல கருத்துக்களை - இவ்விதழின் பல்வேறு பக்கங்களில் கீழ்ப்பகுதிகளில் வெளியிட்டுள்ளோம். பெருந்துறை மக்கள் கேட்டு மகிழும் இக்கருத்துக்களை - மூலிகைமணி வாசகர்களும் படித்து மகிழ வாய்ப்பளித்த நண்பர்கள் 'பாஷா' வுக்கும், சின்னசாமிக்கும் வாசகர்கள் சார்பில் நன்றி !

— க. வேங்கடேசன்.

நோயும் மருந்தும்

கேள்வி - பதில்

மருத்துவர் க. வேங்கடேசன்

கேள்வி : என் வயது 20 இந்த பருவத்தில் 'சுய இன்பம்' அனுபவிப்பதில் உடலை எப்படிப் பாதிக்கிறது? எப்படித் தடுப்பது? ஆண்மையை அதிகரிக்க சுலபமான யோசனைகளைக் கூறவும்.

பதில் : இக் கேள்விக்குப் பதிலாக ஒரு 'நூல்' தான் எழுத வேண்டும். சுய இன்பம் மேற்கொள்வதால், அளவுக்கு மீறிய விந்து அகாரணமாக நஷ்டமடைந்து நரம்பு மண்டலம் பலஹீனமாகிறது. தடுப்பு முறைகளையும், ஆண்மையை அதிகரிக்க உதவும் யோசனைகளையும் விளக்கும் எமது வெளியீடான 'நரம்புத் தளர்ச்சியைப்போக்கும் உணவுப் பட்டியலை' வாங்கிப் படித்துப் பயன் பெறுக. ரூ. 2- க்கு அஞ்சல் தலைவாங்கி எமது முகவரிக்கு அனுப்பினால் இந்நூலை அனுப்புகிறோம்.

கேள்வி : என் நெற்றியில் 1 வருடமாக ரோமங்கள் வளர்ந்து வருகின்றன இதனைத் தடுக்க மருத்துவம் கூறவும்.

பதில் : ஆண் பிள்ளைக்கு அழகு முடி கருமையாகவும் அடர்த்தியாகவும் வளர்வது தான்! இதனை ஏன் தடுக்க வேண்டும். அவனவன் முடி வளர வில்லையே என்று ஏங்கிக் கொண்டிருக்கின்றான். நீ என்ன தம்பி! முடி வளர்கின்றதே என்று கவலைப்படுகின்றாய்?

கேள்வி : பன்னீரின் மருத்துவக் குணம் யாவை?

பதில் : தூய்மையான பன்னீர் கண்களின் அழுக்கைப் போக்க உதவும். வாரம் 2 நாட்கள் 2 துளி வீதம் கண்களுக்குப் பயன் படுத்த கண்களின் அழுக்கு வெளியேறும்.

உள்ளுக்கு 1 அவுன்ஸ் எடுத்து 1 குவளை நீரில் கலந்து பருக உடல் குளிர்ச்சி பெறும்.

கேள்வி : பாதாம் பருப்பு பிஸ்தா பருப்பு சாரைப் பருப்பு முந்திரிப் பருப்பு சாரைப் பருப்பு - இவைகளை எல்லாம் ஒன்று சேர்த்து மாவு போல் அரைத்து வைத்துக் கொண்டு, காலை, மாலை பாலில் சாப்பிட்டு வரலாமா?

பதில் : 10 நாட்களுக்குத் தேவையான அளவு அரைத்து எறும்பு வராமல் பாதுகாத்துப் பயன் படுத்தலாம். தினம் காலை (அ) மாலை என 1 வேளை மட்டும் பயன் படுத்தலாம். இரத்த விருத்தியும் நரம்பு வலிமையும் தரும்.

கேள்வி : சீனுவில் வல்லாரைச் சாறு பானகம் தயாரிப்பது குறித்து எழுதியிருந்தீர்கள்? அதனை எப்படி தயாரித்துப் பருகலாம் என தெரிவிக்கவும்.

பதில் : வல்லாரை மூலிகையை நிறைய சேகரித்து கழுவி, பாலில் அவிக்கவும். பின் நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும் சிறிது மிளகு, சீரகம், ஏலம் சுக்கு - இவற்றையும் இத்துடன் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இப்பொடியினைக் காபி டிகாக்ஷன் போல், வேண்டும் போது தயாரித்து, பால், தேன் (அ) பனைவெல்லம் கலந்து பருகலாம். வாரம் 2 நாட்கள் பருகி வர, நினைவாற்றல் பெருகும். மூளைத்திறன் வளரும்.

கேள்வி : திருமந்திரத்தில் வரும் 'பரிபாஷை' சொற்களுக்கு விளக்கம் பெற விழைகிறேன். உதாரணமாக 'சாம்பவி,' 'சந்தி' 'மூங்கில்' 'அமுரி' போன்ற சொற்களைப்பற்றி அறிய அவா?

பதில் : 'திருமந்திர ஆராய்ச்சி' (விலை ரூ. 16)
'சித்தர்கள் பரிபாஷை அகராதி' (விலை ரூ. 15) எனும் இரண்டு நூல்களை அண்மையில் டாக்டர். மாணிக்கவாசகம் அவர்கள் வெளியிட்டுள்ளார். நீங்கள் விளக்கம் கேட்ட சொற்களைப் போல், நூற்றுக் கணக்கான பரிபாஷைச் சொற்களுக்கு 'அகராதி' போல் பொருள் கூறியுள்ளார். அரிய தொகுப்பு நூல். இரண்டு நூலையும் பெற, நூலின் விலையுடன் அஞ்சல் செலவு ரூ. 3/- சேர்த்து,

அன்னை அபிராமி அருள்
9, செல்லம்மாள் தெரு,
சென்னை - 600030.

எனும் முகவரிக்கு மணியார்டர் அனுப்பிப் புத்தகங்களைப் பெற்றுப் பயன் பெறுங்கள்.

கேள்வி : வைடமின் A எந்த உணவில் மிகுதியாகக் கிடைக்கின்றது ?

பதில் : முருங்கைக் கீரை, காரட், பப்பாளி, நெய், ஆகியவற்றில் மிகுதியாகக் காணப்படுகின்றது.

கேள்வி : சூட்டினைத்தரும் உணவு? குளிர்ச்சியைத் தரும் என்று சிலவற்றைக் குறிப்பிடுங்களேன்.

பதில் : கோதுமை, வெல்லம், இறைச்சி, முட்டை, காபி மசாலாப் பொருட்கள், மாம்பழம், கத்திரிக்காய், பப்பாளி, சிறுகீரை, ஆகியன சூட்டினைத்தருபவை. அரிசி, தயிர். மோர், சாறு நிறைந்த பழவகைகள், மணத்தக்காளி, பால், வெந்தயக்கீரை, தக்காளி வெண்டைக்காய் போன்றவை குளிர்ச்சி தருபவை.

கேள்வி ; கர்ப்பிணிகள் பப்பாளிப் பழம் சாப்பிடலாமா?

பதில் : வாரம் 2 நாட்கள் 1/4 பழம் சாப்பிடலாம். கனிந்த பழமாக இருத்தல் வேண்டும். பசுமையான பப்பாளி சாப்பிடக் கூடாது.

கேள்வி : இளம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற சத்துணவைக் குறிப்பிடவும்.

பதில் : உருளைக்கிழங்கை நன்கு வேகவைத்து சோற்றுடன் பிசைந்து கொடுக்கலாம். பயத்தம் பருப்பை குழைய வேக வைத்து சிறிது நெய் விட்டு பிசைந்து ஊட்டலாம். 'காரட்' அல்வா, பூசனி அல்வா, பால்கோவா, வாழைப்பழம், ஆரஞ்சு ஜுஸ் ஆகியன அளிக்கலாம்.

கேள்வி : சத்துணவுக்குஏற்றது பச்சரிசியா? புழுங்கலரிசியா

பதில் : நல்ல தொரு பட்டிமன்றத் தலைப்பு ! சத்துணவுக்கு ஏற்றது புழுங்கலரிசியே! இதில் வைட்டமின் பி1 வைட்டமின் பி2 ஆகியன அதிகம்.

ஆராய்ச்சித் தொடர் கட்டுரை 2



மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சி அனுபவங்கள்

மருத்துவர் க. வேங்கடேசன்

வெண் குஷ்டம் என்பது நோயல்ல!

தடுப்பு முறைகள் :

வெண் மேகம் எனப்படும் வெண் குஷ்டம் நோய் எவ்வகையினரையும் பிடிக்கக் கூடியது, ஆனால் தொற்று நோயல்ல. பரம்பரை பரம்பரையாக வருவதுமில்லை. எனவே, இந்நோயைக் கண்டு அச்சமோ, அல்லது அருவருப்போ கொள்ள வேண்டியதில்லை.

ஃ சத்துணவுக் குறைபாடு வராமல் ஊட்டமான உணவு உட்கொள்ளலாம்.

ஃ தாமிரச் சத்தினை அளிக்கவல்ல, காரச்சுவையை போதுமான அளவு உணவில் சேர்க்கவும். பச்சைமிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, ஆகியன அன்றாட உணவில் சேர்க்கவும்.

ஃ நைலான், பிளாஸ்டிக் போன்ற பெட்ரோல் மற்றும் இரசாயனப் பொருட்களால் தயாரிக்கப்பட்ட உடை, அலங்காரப் பொருட்கள், காலனிகளைக் கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

ஃ உணவில் சர்க்கரை, இனிப்புப் பொருட்களை படிப்படியே குறைக்கவும், அதற்குப்பதில் தேன் சேர்க்கலாம்

ஃ வயிற்றில் பூச்சிகள் சேராமல் தடுக்க, முருங்கைக் காய், முருங்கை கீரை, பாகற்காய் ஆகியன வாரம் 1 நாளாவது உணவில் சேர்க்கவும்.

ஃ உணவு விடுதிகளில் உணவு சாப்பிடுபவர்கள் கூடியவரை சுடுநீரைப் பருகிப் பழகவும்.

ஃ சிறு குழந்தைகள் சாக்லெட், ஐஸ் போன்ற இனிப்புப் பண்டங்களை அதிக அளவில் பயன் படுத்தக்கூடாது

ஃ அதிக அளவில் போகத்தில் ஈடுபடல் வேண்டா.

ஃ பப்பாளி, அன்னசி, மாதுளை, சப்போட்டா போன்ற பழவகைகளை அடிக்கடி உண்ணலாம்.

ஃ சோப், ஷாம்பு போன்றவற்றை உபயோகிக்காமல் இருப்பது நல்லது. கட்டாயம் நேரிடின் குறைவாக சேர்க்கவும்.

ஃ தோல் பதனிடுதல், பெட்ரோல் தொடர்புள்ள தொழிற்சாலைகள், மற்றும் இரசாயனப் பொருட்களைப்பயன் படுத்தும் தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரிபவர்கள், கூடியவரை 'கையுறை' 'கவச உடைகளைப்' பயன் படுத்தவும் பணி முடிந்தவுடன் தக்க மாற்றுப் பொருட்களைக் கொண்டு கழுவி விடவும்.

ஃ கீரை வகைகளில் முருங்கைக் கீரை, பொன்னங் கண்ணி, வெந்தயக் கீரை, மணத்தக்காளி அரைக் கீரை, ஆவாரம் பூ, இவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்க்கலாம்.

ஃ மன உளைச்சலைத் தரக்கூடிய கவலைகளையும், தீவிர பிரச்னைகளையும் ஒதுக்கிவிட்டு, மூளைக்கு ஒய்வு தரும் வகையில் தியானம், இசையில் ஈடுபாடு, போன்றவற்றில் மனதை செலுத்தவும்.

ஃ அசுத்தமான குடி நீர் புழங்கும் பகுதிகளில் வாழ்வோர் தண்ணீரைக் காய்ச்சி வடி கட்டிப் பருகவும்.

ஃ தொற்றக் கூடிய சர்ம நோய், பால் வினை நோயுற்ற மாதர் புணர்ச்சிகளையும், புகையிலை, மது பழக்கங்களையும் அறவே தவிர்த்தல் வேண்டும்.

— தொடரும்

கசிவு எனும் உப்பும் கசிவைக்கட்டும் அப்பும்

— நி. மெய்யப்ப சுவாமி அவர்கள்

நம் மூதாதையர்களானச் சித்தர்கள் அப்பினால் உப்பைக் கட்ட வேண்டும் என்றும் அவ்விதங்கட்டிய உப்பால் பல நூறு ஆண்டுகள் சாகாமல் வாழலாம், அசாத்யம் எனக் கூறப்படும் நோய்களையுங் குணப்படுத்தலாம், ககனமார்க்கஞ் செல்லலாம், பொன் செய்யலாம் எனச் சகலச்சித்து நூல்களிலுங் கூறப் பட்டுள்ளது. ஆனால், கசிவுடனுவர்ப்புங் கலந்த உண்மையான உப்பு எது என நன்குணர்ந்து, தெளிந்துப்பின் இக்கசிவைக் கட்டும் அப்பு எது? அவ்வஸ்த்து எவ்வாறு, எங்கு, எந்தவிடத்தில் உள்ளது எவ்வாறடைந்து செயல் படுத்துவதென்பதை தெளிய தெரிந்து கொள்ளு முன்பு, கசிவான உப்பு எது என்பதைக்காண்போம். உப்பு எனும் வஸ்த்து மூலிகைகள், உலோகங்கள், பாஷாணங்கள், உப்பு கள், கல், மண் ஏன் சகல ஜீவராசிகளிடமும் அமைந்துள்ளதென் பது யாவருமறிந்த உண்மை. நாம் கண்களால் காணும் உருவான உப்புகள் யாவும் கசிந்து, கசிந்துக் குறையும் உவர்ப்புத் தன்மையும் முடையதுதான். இவ்வித உப்புகளை எடை பாக மாற்றத்தாலும், ஜெய நீர், தீ. நீர், செய்துச் சரக்குகளைக் கட்டிச் சுண்ணஞ் செந் தூரம், பஸ்ப்பம் முடிக்கிறோம். ஆனால் சித்தர்கள் கூறும் கசிவான உப்பு எனும் பொருள் இவ்வித உப்புக்களேயல்ல என்பதே உண்மை. சித்தர்கள் கூறுங்க சிவான உப்பைக் கட்டினால் நரை திரை மூப்பின்றி பல நூறாண்டு காலம் வாழ்வளிக்கக் கூடிய உப்பு நம்மானிடச் சரீரமேயாகும். மானிடச் சரீரம் பிறந்தது முதல் நாளுக்குநாள் தோல், தசை, நரம்பு, எலும்பு, நிணம், மச்சை, உயிர், (பிராணவாயுவு) யாவும் கசிந்து, கசிந்து, கறைந்து, குறைந்து மெலிந்து, தளர்ந்து, அழியும் உடலெனும் பஞ்சபூத உப்பைக் கட்டினால், இறவா முத்தியெனும் சாகா நிலை பெற்று வாழ்பவர்களே உண்மையான உப்பறிந்துக் கட்டிச் சரீரம் தங்கமய (ஜோதி) ஒளி பெற்றவாதிகளாவார்கள். அழுகண்ணிச் சித்தர் பாடலில் "ஊத் தைச் சடலமடி உப்பிருந்த பாண்டமடி" என்கிறார். மச்ச முனிக் கருமான மூப்பு 20ல், "அஞ்சதுதான் தீக்ஷை செய்து முடிந்த உப்பு" என்கிறார். இச்சரீரமே சுக்கிலச்சுரோணிதமெனும்

வஸ்த்து (பஞ்சேந்திரியம்) கூடி ஐந்து தீகைஷத்தாயின் கெற்பத்தில் இயற்கையிலேயே முடிக்கப் பெற்றது என்கிருர். தவிரச் சகலச் சித்து நூல்களும் சரீரமே உப்பு என வரையறுத்துக் கூறுகின்றன. இவ்வாறு கசிவான உப்பைக் கட்ட அப்பு எனும் வஸ்த்துவும் இயற் கையிலேயே யமைந்துள்ளது. இச்செய்பாகமான அப்புக் குருவே முப்பு (அப்பு முப்பு) எனப் பெயர். அப்பு எனும் வஸ்த்து வில்தான் முன் 2-வது கட்டுரையின் விபரப்படி விந்து நாதமெனும் வஸ்த்து 7 விதமாகக் கலைகள் குறைந்து பின் மிக மிகக் கலைகள் குறைந்த பஞ்சேந்திரிய (பிருதிவி) மெனும் சுக்கிலமாகிய உப்பைச் சுரோணித மெனும் அப்பும் சேர்ந்துக் கட்டிய உப்பான இச்சரீரமாகியது. இக் கசிவான சரீரமாகிய உப்பில் நாம் உண்ணும் உணவுகளின் கழிவு நீராகிய சிறு நீரில் இருக்கும் உப்பு எவ்வாறு உடலையும், உடலை யொட்டிய உயிரான பிராணவாயுவையும் அழியாது நிலை நிறுத்த முடியும். உண்மையான அமுரியெனும் வஸ்த்துவே அமிர்தமெனும் விந்து. நாம் கழிக்கும் சிறுநீருக்கும் அமுரியென்ற பெயர்தான் இந் நீரில் உப்பு உள்ளது. இவ்வுண்மையை உவமானத் தன்மையாக விந்து எனும் அமுரியும் உப்புதான் என்பதைத் தெளிவாகச் சுட்டிக் காட்டவே விந்து வெனும் வஸ்த்து விற்கும் அமுரி யெனப் பெயர் நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. தவிர விந்துவாகிய அமுரியுள் விளைந்துள்ள நாதமெனும் வஸ்த்து விற்கு அமுரி நீர், சிறுநீர், பூநீர், சுரோணித நீர், நாத நீர் பெண்ணமுரி, எனவும் பெயர்களுண்டு. ஆனதால் அமுரி, அமுரி நீர், சிறுநீர் சரீர கழிவு நீரான மூத்திர நீரல்ல என்பது நிச்சயம். சித்தர் நூல்களில் கூறப்படும் பொருள் கட்குப் பல விதப் பரிபாஷைப் பெயர்களுண்டு என்ருலும் இடத்திற் குத் தக்கப் பொருள் கொள்ளவேண்டும் செயல் படவேண்டும் உதாரணம் ... ஒருவர் தன் மூன்று பிள்ளைகளிடம் சம சீரான பணத்தை மூவரிடமும் தனித்தனியாகக் கொடுத்துப் பரி, யெனும் பொருளை வாங்கி வரும்படியும், ஆனல் ஒருவன் வாங்கிய பொருள் மற்ருெருவர்க்குத் தெரியக் கூடாது, மூவரும் சேர்ந்து போய் வாங்க வுங் கூடாது எனக் கூறி அனுப்பிவைத்தார். மூவரிலொருவர் சந்தையில் போய் பரி வேண்டுமெனக் கேட்கக் குதிரை வியாபாரிப்

(தொடரும்)

நாம் எதை உண்கிருேமோ அதாகவே ஆகின்ருேம். உடல், மனம் இவைகளில் தன்மை நாம் உண்ணும் உணவின் தன்மையைப் பொறுத்தது.

காந்தசக்தி வைத்திய சாஸ்திரம்

(MAGNETIC HEALING)

-()- வி. எஸ். குமாரசுவாமி முதலியார் -()-

குண்டிக்காய் மற்ற மூத்திரசம்பந்தமான இந்திரியங்கள் ஆகிய இவைகளைப் பற்றிய வியாதிகள்

இவற்றில் உதிரத்தில் மூத்திரம் கலந்திருத்தல், சலாசய வியாதிகள். சலாசயவேக்காடு முதலியன அடங்கும். நோயாளியை குப்புறப் படுக்கவைக்கவும்; அல்லது, நேராக நிறுத்தி வைக்கவும். உமது இரண்டு கைகளிலும் நோயாளியின் தோள்பட்டைகளுக்குச் சற்றுக்கீழாக ஆரம்பித்து, உடம்பு முழுவதன் மேலாகவும் இடுப்பைத் தாண்டியும் தடவுவதுபோல் பாவனை செய்யவும்.

இவ்விதபாவனைகள் பத்துநிமிஷ நேரம் செய்துவிட்டு இரண்டு நிமிஷநேரம் துடிப்பது போன்ற பாவனைகளைச் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு குண்டிக்காயின் மேலாகவும் மும்மூன்று தரம் உஷ்ணமான மூச்சை வாயினுல் ஊதவேண்டும். நோயாளியை. திரும்பி மேற்புறம் நோக்கிப் படுக்கும்படி செய்து, அடி வயிற்றிற்கு மூன்று அல்லது நான்கு அங்குலம்மேலே ஆரம்பித்துக் கீழ்ப்புறமாக அடிவயிற்றின் மேலாகவும் இடுப்பைத் தாண்டியும் கைகளினுல் தடவுவது போல் பாவனை செய்யவேண்டும். பிறகு இரண்டு நிமிஷநேரம் அடிவயிற்றின் மேலாகத் துடிப்பது போன்ற பாவனைகளைச் செய்ய வேண்டும். அடிவயிற்றின்மீது மூன்றுதரம் உஷ்ணமான மூச்சை வாயினுல் ஊதவேண்டும். நோயாளிக்கு, பெரிய ஆழ்ந்த மூச்சை உட்கொண்டு அம்மூச்சைச் சீக்கிரத்தில் வெளிவிடும்படி சொல்லவும் இவ்வாறு மூன்றுதரம் செய்யும்படிச் சொல்லவும். இவ்வாறு செய்வதெல்லாம், இருபது நிமிஷ நேரத்தில் முடிய வேண்டும்.

புருஷனது ஜனனேந்திரியங்களின் வியாதிகள்

இவற்றில் வீரியமின்மை (Loss of sexual vigor) நீர்ச்சூலை (Hydrocele) அண்டவாயு (Varicocele) முதலியன அடங்கும் இவைகள் எல்லாவற்றிற்கும் வைத்தியம் செய்யும் முறை ஒன்று தான். நோயாளியைக் குப்புறப்படுக்கவைக்கவும். தலையின் பின் பக்கத்தில் ஆரம்பித்து, கீழ்ப்புறமாகக் கழுத்தின் பின்புறம், முதுகெலும்பும், கால்களின் பின்பக்கம் ஆகிய இவைகளின் மேலாகக்

கையினுல் தடவுவது போல் பாவனை செய்து, குதிகாலண்டை வந்ததும கைகளை எடுத்துவிட வேண்டும். இவ்விதமான பாவனை களைப் பத்துநிமிஷநேரம் வரையில் செய்யவும். இரண்டுநிமிஷ நேரம் அதே மார்க்கமாகத் துடிப்பது போன்ற பாவனைகளைச் செய்யவும். மூளையின் அடிப்பக்கம், பிடரி (Small of the back) ஆகிய இவைகளில் ஒவ்வொன்றின் மீதும் நாலு அல்லது ஐந்து தரம் உஷ்ணமாக மூச்சை வாயினுல் ஊதவும். பிறகு நோயாளியைத் திருப்பி மேற்புறம நோக்கிப் படுக்கும்படி செய்து. தேகமுழுவதன் மீதும் நெற்றியில் ஆரம்பித்துக் கீழ்ப்புறமாகக் கன்னங்களின் பக்கமாகவும், மார்பு, அன்னுசயம், அடிவயிறு, ஜனனேந்திரியங்கள், கால்களின் முன்புறம் ஆகிய இவைகளின் மேலாகவும், கைகளினுல் தடவுவது போல் பாவனை செய்து, கால்விரல்களிண்டையில் வரும் போது கைகளை எடுத்துவிடவேண்டும். இவ்வாறு பத்து நிமிஷ நேரம் செய்துவட்டு, பிறகு இரண்டு நிமிஷ நேரம் அதே மார்க்க மாகத் துடிப்பது போன்ற பாவனைகளைச் செய்யவும். இருதயத்தின் மீது நாலு அல்லது ஐந்து தரம் உஷ்ணமான மூச்சை வாயினுல் ஊதவும். நோயாளிக்கு. பெரிய ஆழ்ந்த மூச்சை உட்கொண்டு அம்மூச்சைச் சீக்கிரத்தில் வெளிவிடும்படிச் சொல்லவும். அவரை இவ்வாறு மூன்று தரம் செய்யச்சொல்லவும். இவ்வாறு செய்வ தெல்லாம், இருபது நிமிஷநேரத்தில் முடியவேண்டும்.

ஸ்திரீயினுடைய ஜனனேந்திரியங்களைப் பற்றிய வியாதிகள்

இவற்றில் கருப்பை தன்னிலையிலிருந்து வீழ்தல், அண்டா சயத்தின் வேக்காடு, சூதகக்கட்டு, சூதகவலி, சூதக இரத்தவாரி அல்லது கருப்பையிலிருந்து உதிரப்பெருக்கு முதலியன அடங்கும். இவ்வியாதிகளில். சூதக இரத்தவாரி, கருப்பையிலிருந்து உதிரப் பெருக்கு ஆகிய இவைகள் விஷயத்தில், கையினுற் செய்யும் பாவனையானது தலைப்புறத்திலிருந்து கீழ்ப்புறம் வருவதைத் தலை கீழாக மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும். மற்றவைகளுக்குப் புருஷஜன னேந்திரிய வியாதிகளுக்குச் செய்யும் முறையாகத்தான் வைத்தியம் செய்ய வேண்டும்.

இருதய வியாதிகள்

இவற்றில், இரத்தாசயத்தைப் போர்த்த சவ்வின் வேக்காடு, இரத்தாசயத்தின் அடைக்கும் சவ்வைப் பற்றிய வியாதிகள், இருதயத்துடிப்பு முதலியன அடங்கும் இருதய வியாதிகளெல்லா வற்றிற்கும் வைத்தியம் செய்யும் முறை ஒன்றுதான். இருதயத்தின் மீது ஐந்து அல்லது ஆறு தரம் உஷ்ணமான மூச்சை உமதுவாயி னுல் ஊதவும். நோயாளி பெரிய ஆழ்ந்த மூச்சை உட்கொண்டு,

அம்மூச்சைத் துரிதமாக வெளிவிடும்படி சொல்லவேண்டும், அவரை இவ்வாறு மூன்றுதரம் செய்யும்படி சொல்லவும். இவ்வாறு செய்வதெல்லாம், பதினைந்து நிமிஷ நேரத்தில் முடிய வேண்டும்.

(2) நோயாளிக்கு நோவுண்டாகாதபடி, அவனுடைய விலாவெலும்புகளுக்கு இடையே உமது பெரு விரலினால் பலமாக அழுத்த வேண்டும். பிறகு, அவனது தொண்டையிலிருந்து அன்னாசயத்தின் பக்கம் வரையில், சிரமத்தை யாற்றுவதற்குத் தடவிக்கொடுப்பது போல் உமது கையினால் பாவனைசெய்து, பிறகு, அவன் தனது வாயைத் திறந்து நாக்கைக் காட்டும்படி சொல்ல வேண்டும். பிறகு நோயாளியின் வாயை உற்றுப்பார்த்துக்கொண்டு, அந்நோயாளியை விட்டு அவ்வியாதி அகலுமென்று மிகுந்த மனவுறுதியுடன் உமது மனதுக்குள்ளாகவே பிரபோதமாகச் சொல்லவும். இவ்வாறு பத்து நிமிஷம் செய்ய வேண்டும். கடைசியாக நோயாளிக்கு மூக்கினால் மூச்சை உட்கொண்டு அதை வாயினால் வெளிவிடச்சொல்லவும், இவ்வாறு செய்யும் சமயம் முழுவதும், நோயாளியானவன் கண்ணை மூடிக்கொண்டு செயலற்றவனாக இருக்க வேண்டும்.

இரத்தக் குறைவு

இரத்த சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கெல்லாம் நோயாளியின் தேக முழுவதும் முன்புறத்திலும் பின்புறத்திலும் வைத்தியம் செய்ய வேண்டும். புருஷ-ஜனனேந்திரிய வியாதிகளின் விஷயத்தில் சொல்லியிருக்கிறவண்ணம் கையினால் பாவனைகளைச் செய்ய வேண்டும். ஐந்தாறுதரம் இருதயத்தின் மீது உஷ்ணமான மூச்சை விடவேண்டும்; அவ்வாறே, அன்னாசயத்தின்மீதும் விடவேண்டும். முதலிற் செய்த பாவனைகளின் மார்க்கமாகவே இரண்டுநிமிஷநேரம் துடிப்பது போன்ற பாவனைகளைச் செய்யவேண்டும். நோயாளிக்கு பெரிய ஆழ்ந்த மூச்சை உட்கொண்டு அம்மூச்சை விரைவாக வாயினால் வெளிவிடும்படி சொல்லவும். அவரை இவ்வாறு மூன்று தரம் செய்யச் சொல்லவும்.

சுவாச இந்திரியங்களின் வியாதிகள்

இவற்றில் க்ஷயரோகம், சுவாசக்குழாய்களைப் பற்றிய ரோகம், தொண்டைக்கட்டு, ஜலதோஷம், சுவாசாசயத்திலிருந்து உதிரப் பெருக்கு, சுவாசாயத்தைப் போர்த்தகவ்வைப்பற்றிய வியாதி; சுவாச காசம், குரல்வளைவேக்காடு, உண்ணாக்கு வளர்தல், சுப க்ஷயரோகம் முதலியன அடங்கும். நோயாளியை, மேல்நோக்கிப் படுக்க வைத்து, கண்களை மூடிக்கொள்ளச் சொல்லவும். இருகைகளினாலும் நோயாளியின் தொண்டையில் ஆரம்பித்துக் கீழ்ப்புறமாக் மார்பின் மேலாக அன்னாசயத்தின் அடிப்பக்கம் வரையிலும் தடவுவது போல்,

பாவனை செய்யவும். உமது வலக்கையை நோயாளியின் இடப்புறமாகவும் இடக்கையை வலப்புறமாகவும் கொண்டு வந்து எடுத்துதறி விட வேண்டும். இவ்விதமான பாவனைகளைப் பதினைந்து நிமிஷ நேரம் செய்துவிட்டு, பிறகு, இரண்டு சுவாசாசயங்களின் மீதும் உஷ்ணமான மூச்சை விடவேண்டும். நோவு தொண்டையிலிருந்தால், அதன்மீது உஷ்ணமான சுவாசத்தை ஊதவேண்டும். ஒவ்வொரு சுவாசாசயத்தின் மீதும் மும்மூன்றுதரம் இவ்வாறு ஊத வேண்டும். நோவு தொண்டையிலிருந்தால் தொண்டையின் மீது மூன்று தரம் அவ்வாறு ஊத வேண்டும். பிறகு, இரண்டு நிமிஷ நேரம் அதே மார்க்கமாகத் துடிப்பது போன்ற பாவனைகளைச் செய்யவும். நோயாளிக்கு பெரிய ஆழ்ந்த மூச்சை உட்கொண்டு அம்மூச்சைச் சீக்கிரத்தில் வெளிவிடும்படி சொல்லவும். அவரை இவ்வாறு மூன்றுதரம் செய்யச் சொல்லவும். இவ்வாறு செய்வதெல்லாம், இருபது நிமிஷத்தில் முடியவேண்டும்.

கபக்ஷய ரோகம்

நோயாளியை ஓர் சாய்வுநாற்காலியின் மீது உட்கார வைத்து முன்னால் பிடிப்புக்கு ஓர் ஆதாரமும், முழங்கைகளை வைத்துக் கொள்ள ஓர் திண்டும் வைக்க வேண்டும். பிறகு கண்களை மூடிக் கொண்டு ஒரு விஷயத்தையும் பற்றி யோசிக்காமலிருக்கும்படி அவர்க்குச் சொல்லவும் ஐந்து நிமிஷ நேரம், முதுகெலும்பின் மேல் தடவுவது போல் பாவனை செய்யவும். மார்பின்மீதும் முதுகெலும்பின் மீதும் உஷ்ணமான மூச்சை ஊதவும். அவனது முதுகெலும்பை மூன்று நிமிஷநேரம் நன்ருகப் பிடித்துக்கொண்டு, அவனது கைகளிலுள்ள இரத்தத்தாதுக்களை இரண்டு நிமிஷநேரம் அழுத்தவும், பிறகு, நோயாளி மூச்சை மூக்கின் வழியாக உட்கொண்டு வாயினுல் வெளிவிடும்படி சொல்லவும். குறைந்தபக்ஷம் ஆறுதரம் இவ்வாறு செய்யும்படி சொல்லவும்.

நரம்புகளைப்பற்றிய வியாதிகள்

திமிர்வாதம், நரம்புவேக்காடு, அங்கவிகிர்தி, நரம்புகளின் மிதமிஞ்சின வேக்காடு, வலிப்பு, தூக்கமின்மை முக்கியமான நரம்பின் சீர்குலைவு, கருப்பவாயு முதலியன இவற்றில் அடங்கும் நோயாளியைக் குப்புறப் படுக்க வைத்து, புருஷ ஜன்மேந்திரிய வியாதிகளின் வைத்தியவிஷயமாகச் சொல்லியவாறே, கையினுல் தடவுவதுபோல் பாவனைகள் செய்யவும். பிறகு, தேகம் சிவக்குமாறு அறையவும். பிறகு. இருதயம் மூளையின் அடிப்பக்கம், பிடரி ஆகிய இவைகளின் மீது உஷ்ணமான மூச்சைவாயினுல் ஊதி விடவும். பிறகு இரண்டு நிமிஷநேரம் அதே மார்க்கமாகத் துடிப்பது போன்ற பாவனைகளையும் செய்ய வேண்டும், நோயாளிக்கு பெரிய ஆழ்ந்த மூச்சை உட்கொண்டு அதைச் சீக்கிரத்தில் வெளிவிடும்படி சொல்லவும். (தொடரும்)

உடல் நோய், மனக்கவலை உள்ளபோது உணவு கூடாது.

விஷஜந்துக்களும் மூலிகைகளும்

- (பாம்பு) -

— அமரர் மூலிகைமணி கண்ணப்பர்

பாம்பு கடிக்கத் தீராத கடிவிடங்களின் குணம்

கடிவிடத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மார்பு கனத்தல், தலை மயிர் உதிர்தல், மேல் சுவாசம் வாந்தி, விக்கல், மூர்ச்சை உடல் நடுக்கம், குத்தல், இருமல், தாகம், தலை சோர்ந்து விழல், கண்கள் சிவப்பு, (அ) கருமை நிறமாகிவிடல், மூக்கு சில்லிட்டு ஐஸ் போலாதல், முதுகு, ஆண் குறி கோணி விடல், வாயில் நுரை விழுதல், மல ஜலம் போதல், ஒன்பது வாயிலும் ரத்தம் கசிதல், பற்கள் நீல நிறமாதல், கை கால் கருத்து விடல். விடம் ஏறினவர்களுக்கு மணி மந்திர மருந்துகளால் சிகிச்சை செய்யும் போது உதடு நகம், உள்ளங்கை கருமையாகி விட்டால் அசாத்தியம் எனலாம். மற்றும் கடியுண்டவர்கள் சந்திர சூரிய ஒளி காண முடியா விட்டாலும் விடம் அசாத்தியம் என்று கூறலாம் இது பழைய சம்பிரதாய முறைகளில் சிலவே.

நேரமும் காலமும்

அந்தி சந்தியில் கடித்தாலும், இடி மின்னல் காலத்தில் சூரிய உதயத்திலும், நடு நிசி இரவு அயர்ந்து நித்திரை செய்யும் காலம், பாம்பு அடைகாக்கும் காலம் ஆகிய நேரங்களில் கடிப்பதால் சுலபமாக விடம் இறங்காதாம்.

கடிக்கும் இடம்

மயானம், துர்கை கோயில், நாற்சந்தி கூடுமிடம், பாழடைந்த கோயில், வீடு, புற்று; முருங்கை மரம், மூங்கில் புதர், புளிய மரம், புன்னை மரம், வாழை மரம், அரசமரம், ஆலமரம், நாணல் புதர், தாழம்பூ புதர், நந்தவனம், சந்தை கூடுமிடம், தேரடி, பாழடைந்த கிணறு, ஏரிக்கரை, நீர்வற்றிய தாமரைத் தடாகம் ஆகிய இடத்தில் கடி விடம் தீராது என்பது ஆருடக் குறிப்பு.

உடம்பின் அங்கம்

தலை, நெற்றி, புருவ மையம், தாடை, தனம், மார்பு, அடி மார்பு, உள்ளங்கை, வயிறு, தொப்புள், உள்ளங்கால், குதம், குறி அக்குள், நெஞ்சு, தோள், தர வாய் கடை, உதடு ஆகிய இடங்களில் கடிக்க மரணமுண்டு. (வி. ஆ)

உணவு வேளைபோக இடைப்பட்ட நேரத்தில் பசி ஏற்படின் பழங்கள் மோர் மட்டும் போதுமானது.

பௌர்ணமி, அமாவாசை, பிரதமை பஞ்சமி, அட்டமி நவமி ஆகிய திதிகளிலும் பரணி, கிருத்திகை, ஆயிலியம், விசாகம், மகம், பூரம், பூரட்டாதி, பூராடம், சதயம், திருவோணம், மூலம், சித்திரை, சுவாதி பிறந்த கிழமை, நட்சத்திரம் ஆகிய தினங்களிலும் பாம்பு கடிப்பதால் விஷம் தீராவாம்.

மந்திரங்களுக்குக் கட்டுப்படும்

4 வகை பாம்புகள்

1 மறையோன் சாதிப்பாம்பு :- இவ்வகைப் பாம்பு சிவாலயங்களில் குடியிருக்கும். தேன், பால் பழம் உண்ணும் எனவேதான் சிவபெருமானுக்கு இத்தகைய பொருள்களை அபிஷேகம் செய்வித்து மகிழ்கின்றனர். மிக உயர்ந்த ஜாதி! சாத்வீக குண முள்ளது. வெண்மை நிறம் படமெடுத்தாடும் போது படம் மேல் நோக்கி நிற்கும் படத்தில் நாமக்குறி இல்லாமல் விபூதி போல வெண்ணிற பட்டையான மூன்று கோடுகள் உண்டு. நாபி மணம் வீசும். சனிக்கிழமை இரவும் ஞாயிற்றுக்கிழமை காலையிலும் இரை எடுக்கும். மற்றைய நாட்களில் காற்றையும் மலர்களின் வாசனையை யும் ஆகாரமாகக் கொள்ளும் இந்த சமயங்களில் தான் எதிர்பட்ட வர்களை முன்பக்கமாகவும், வலது புறமாகவும் தீண்டும். இதன் கடிவிடத்தால் வாதம் அதிகரிக்கும்.

2. அரச சாதிப்பாம்பு :- இவ்வகைச் சாதி பாம்புகள் மரப் பொந்துகளிலும் கரையான் புற்றுக்களிலும் குடியிருக்கும ராஜச குணமுள்ளது. அரசனுக்குரிய கோபமும் ஆவேசமும், தைரியமும் உள்ளது. நீதியான வழியில் நிற்கும். படமெடுத்தாடும் போது படம் மேலும் கீழும் நோக்காது நேராகவே நிற்கும். படத்தில் செந்நிறப் புள்ளிகளும் நாமக்குறியும் சங்கும் ஆழியுமிருக்கும். ஆகாரம் பலவித பூச்சிகள், பல்லி தவளை முதலியன. பொன்னிற உடல், தாழம்பூ மணம் வீசும். சனி பகல் திங்கள் மாலை 4-மணி வரை இரை எடுக்கும் அந்த சமயம் யார் எதிர்பட்ட போதிலும் இடது பக்கம் வலது பக்கமாக தீண்டும. இதன் விடம் பித்தத்தை அதிகரிக்கும்.

3. வணிக சாதிப் பாம்பு :- இவ்வகைப் பாம்புகள் மலை களிலும் பாறை சந்துகள். புதர்கள், வயல் ஆகிய இடங்களிலும் வசிக்கும். சாத்வீகத்தில் தாமச குணமுடையது பிறருக்கு தீங்கு செய்ய நினையாத சுயகாரிய வாதி பாம்பு! ஆனால் எதிர்படுவோரை தீண்டி விடும். இதன் கடிவிடத்தால் கபம் அதிகரிக்கும்

சாப்பிடும்போது இடையில் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லதல்ல. ஆகாரங்களை நன்றாக மென்று உமிழ்நீரோடு சேர்த்து மெதுவாகச் சாப்பிட்டால் இடையில் தண்ணீர் அருந்த வேண்டி வராது.

படமெடுத்து ஆடும் போது சற்றே உள் வளைந்து இருக்கும் படத்தில் காணும் வெள்ளியின் நிறம் போல நாமக்குறியுண்டு. ஆகாரம் கோழிமுட்டை எலி நிறம் சிகப்பாகி பாதிரிப்பூ மணம் கமழும். வெள்ளி, செவ்வாய் மாலை 4 மணிக்கு மேல் இரவு வரை இரை எடுக்கச் செல்லும்.

4. உழவ சாதிப்பாம்பு :- இவ்வகைப் பாம்பு பாழடைந்து கிடக்கும் மனைகள் புற்றுகள் ஆகிய இடங்களில் வாசம் செய்யும் ஆற்றின் கரையோரம் மணற்புதர் வளைகள்.

ராஜச குணத்தில் தாமச குணமுள்ளது. சந்தேகப்பிராணி தனக்கு தீங்கு நேருமோ என்ற பயம்! தவளை மீன், ஆகாரம். படமெடுத்தாடும்போது படம் மிகவளைந்து இருக்கும். நிலத்தை நோக்கிப்பார்க்கும் படத்தில் புள்ளடி காணும் நீலநிறமான புள்ளிகள் உண்டு. உடல் கருமை நிறம். இலுப்பைப்பூ, பயறு வேக வைத்த மணம் வீசும், இந்தப் பாம்பு புதன் வியாழக்கிழமைகளில் பகல் 12-மணிக்கு மேல் சூரியாஸதமணம் வரை இரை தேடும். இந்த சமயத்தில் எதிர் பட்டவர்களை பின்புறம் நின்றும் இடப்புறமாகவும் நின்றும் கடிக்கும். இதன் கடிவிடத்தால் முத்தோடமும் உண்டாகும்.

மேற்கூறிய நால்வகை சாதிக்குப் புறம்பான நாகங்களும் உண்டு. இவைகளில் பறைப்பாம்பு என்பது மிகவும் கொடியது, கட்டுக்கு அடங்காது ஆணையை மீறும், வேலி. சந்து பொந்து வீட்டுக்கூரை ஆகியவைகளின் மீதே இருந்து அங்கு கிடைக்கும் புழு, பூச்சி, சுண்டெலி ஆகியவைகளைத் தின்று வாழும் மட்டரகமான பாம்பாகும். வீட்டினுள் புகுந்த பாம்பு நல்ல பாம்பு ஆகாது என்று பெரியோர் கூறுவர்.

ஆண்-பெண்

ஆண் நாகம் கடைக் ண் கறுத்து இருக்கும். கட்டுக்ம் அடங்கிவிடும் கடிவிடம் கொடியது. படத்தின் இரு பக்க ஓரங்களுகு சமமாக இருக்கும். இரேகே ஒத்திருக்கும்.

பெண் நாகத்திற்கு கடைக்கண் சிவந்து இருக்கும் கண் புடைந்து இருக்கும். முட்டையின் மீது அடைகாக்கும் சுவாசம் விடும் வெளிக்காற்றில் உளுந்து மணம் வீசும் படம் ஒரு புறமாக ஒதுங்கி நிற்கும் மனிதரைக் கண்டால் மருண்டு ஓடும்.

(நாக ஆருடம்) (தொடரும்)

பழம், காய்கறி இவைகளை முதலிலும் மற்ற கடின உணவு வகைகளை அடுத்தபடியாகவும் முறையாக உண்ணவேண்டும்.

டாக்டர்! டாக்டர்!

'கிராக்கி'

தமிழக அரசின் இன்ஸ்பெக்டர் - ஜெனரலாகப் பணி புரிந்து வரும், திரு. கி. ராதாகிருஷ்ணன் அவர்கள் பல துறை அறிவுக் களஞ்சியமாவார். பல்வேறு வார இதழ் களில் 'கிராக்கி' எனும் புனைபெயரில் சமூக நலனுக்காக பல்வேறு ஆக்கப்பூர்வமான கருத்துக்களை நகைச்சுவை இழையோட எழுதிவருகின்றார். அண்மையில் 'தாய்' வார இதழில் வெளியான இக்கட்டுரை — இன்றைய மருத்துவத் தின் அவல நிலையைப் படம் பிடித்துக் காட்டுவதுடன் — ஆங்கில மருந்துகள், அம் மருத்துவ முறைபற்றிய விழிப் புணர்வையும் சுட்டிக்காட்டுகின்றார். நம் வாசகர்கள் படித்து மனதில் கொள்ள வேண்டிய அரிய கருத்துக்களைக் கொண்ட இக் கட்டுரையை வெளியிடுவதில் 'மூலிகை மணி' மகிழ்ச்சி கொள்வதுடன், கட்டுரையாசிரியரான இன்ஸ்பெக்டர் ஜெனரல்,ராதாகிருஷ்ணன் அவர்களின் மருத்துவப்புலமையை யும் போற்றுகின்றது.

க, வேங்கடேசன்

வெளிநாடுகளுக்குப் போக நேர்ந்தால், உடல்நிலையை சரியாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அன்றாட சில்லரை வியாதி களுக்கு மருத்துவர்கள் கிடைக்கமாட்டார்கள்.

முற்றிப் போன கடும் வியாதிகளுக்கு நிபுணர்கள் ஏராளம் இருப்பார்கள். அவர்களிடமும் உடனே தொடர்பு கொள்ள முடியாது. குறைந்த பட்சம் ஆறு மாதமாவது காக்கும் பட்டியலில் இருந்து வியாதியை நன்றாக முற்ற விட்டுக் கொண்டுதான் செல்ல வேண்டும்! காக்கும நேரம் நீண்டு கொண்டே போனால் மிக பிரபல நிபுணரிடம் போகிறீர்கள் என்று கொள்ளவும்! சீக்கிரம் பிரபலம் அடைய அவகாசமிருந்தாலும நோயாளிகளை நீண்ட காலம் காக்க வைக்கும் திறமையை வளர்ததுக் கொள்ளலாம்! ஆறு மாதத்திற்கு அப்பாய்ண்ட்மென்ட் கிடையாது என்று சொல்லிக் கொண்டே ஈ ஓட்டிக் கொண்டிருக்கலாம் ஒன்று! அல்லது அவ்வாறு சொல்லிக் கொண்டே ரகசிய சிகிச்சையும் செய்யலாம்!

அரிசி, காய்கறி, கீரை இவைகளை வேக வைத்து நீரை கீழே கொட்டி விடக்கூடாது.

உடல் உறுப்புகள் துண்டு துண்டாக கூறு போடப்பட்டு, ஏதாவது ஒரு உறுப்பில்தான் தேர்ச்சி பெறுவார்கள். வயிற்றுக் கோளாறுக்கு சிகிச்சை செய்யும் போது குடல் புண் கண்டு பிடிக்கப் பட்டால் குடல் நிபுணருக்கு அனுப்பப்படுவீர்கள். மருத்துவ துறையில் காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணர்களுக்குத்தான் அதிக பட்சம் உடல் உறுப்புகளை கையாள வாய்ப்பு, இந்த துறையில் நிபுணத்துவம் இன்னும் சற்று முன்னேற்றமடைந்தால் இடது காது, மூக்கு, நிபுணர்கள் என்று தனித்தனியாக பிரிய சாத்தியக்கூறு உள்ளது.

ஒரு நிபுணரிடம் சென்றால் நிவாரணம் கிட்ட உடனே சிகிச்சை அளிக்கப்படும் என்ற நம்பிக்கையில் இருக்கக் கூடாது. அவர் குறிப்பிடும் இரத்த, எலும்பு புகைப்பட, இருதய மற்றும் பல நிபுணர்கள் பலருடைய பரிசோதனை அத்தாட்சி பத்திரங்களுடன் வரவேண்டும். கடைசியில் மருந்து எழுதிக் கொடுக்கும் கட்டம் வரும்போது உடலுக்கு ஒவ்வுமா என்று பரிசோதிக்கப்படும். மருந்து தீர்மானிக்கப்பட்டவுடன் பல தயாரிப்பாளர்கள் இருந்தால் யாருடைய தயாரிப்பை உபயோகிக்க வேண்டுமென்று வரையறுக்கப்படும். மருந்து கடையில் அந்த தயாரிப்பு கிடைக்கவில்லையென்று அதே மாதிரியான வேறு தயாரிப்பாளரின் மருந்தை வாங்கி உபயோகித்துவிட்டால் மறுபடியும் டாக்டர் முகத்தில் விழிக்க முடியாது. மறுமுறை அந்த டாக்டரை அணுக அப்பாய்ண்மெண்ட் கிடைக்காது! சிகிச்சை முறையில் அவ்வளவு நுணுக்கம்!

ஒரு பெண்மணி தன் குழந்தையை எடுத்துக் கொண்டு வயிற்று நிபுணரை பார்க்கச் சென்றாளாம். அவர் வயது வந்தவருக்குத்தான் வயிற்றுச் சிகிச்சை செய்வாராம். சிசு வயிற்றுக்கு குழந்தை நிபுணரிடம்தான் செல்ல வேண்டும் என்று திருப்பி அனுப்பி விட்டாராம். குழந்தை நிபுணர்களும் குழந்தைகளின் உடல் உறுப்புகளையும் அக்கக்காகப் பிரித்து தனித்தனியாக வைத்தியம் செய்ய ஆளாக்கப்படுவார்கள் போலுள்ளது.

வெளிநாடுகளில் பொது சிகிச்சை மருத்துவத்திற்குத் தனிப்பட்ட டாக்டர்கள் கிடைப்பது அரிது. மருத்துவ சிகிச்சை நிபுணர் குழு கூட்டு முயற்சியில் அடங்கியுள்ளது. இதற்காக நிபுணத்துவ முன்னேற்றத்தை குறைகூற முடியாது. வைத்திய செலவை சந்திக்க உடல் சிகிச்சை இன்ஷ்யூரன்ஸ் திட்டம் கை கொடுக்கும். இன்ஷ்யூர் செய்யாவிட்டால் வைத்திய செலவை தாக்குப் பிடிக்க முடியாது. பாட்டிகளைக் கேட்டு சில்லரை உபத்திரவங்களுக்கு கை வைத்திய முறையை தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது நலம்! பிரார்த்தனையும் தெம்பூட்டும்.

கண்ணப்பரின் மூலிகை மருத்துவம்

மருத்துவர் க. வேங்கடேசன்

மக்கட் பேறு உண்டாக இலந்தை

நாட்டு இலந்தை இலை ஒரு பிடி, கெட்டி மிளகு ஆறு, பூண்டு திரி நான்கு நறுக்கி போட்டு நன்ருக அரைத்து பெண் மாத ருது ஆன முதல் நாள் இரண்டாம் நாள் காலை வெறும் வயிற்றில் கொடுத்துவிட கருப்பையின் குற்றங்கள் யாவும் நீங்கி புத்திர சந்தானம் உண்டாகும். குழந்தை இல்லையே என்று ஏங்குபவர்கள் இதனை செய்து பாருங்கள் ! வெற்றி உங்களுக்கே !

காதில் சீழ் வடிதல் நிற்க

வேளைக்கீரையை இடித்து வரும் சாற்றினில் இரண்டு சொட்டுகள் வீதம் விட்டு வர எரிச்சல் உண்டாகி பின்னர் அடங்கி விடும். இவ்வாறு தினசரி காலை மாலை இருவேளையும் தொடர்ந்து ஐந்து நாட்கள் விட்டு வர காதில் துர்வாடையுடன் வடியும் சீழ் மெல்ல குறைந்து பின்னர் நின்று போகும்.

இடு மருந்திற்கு மருந்து சிறுகீரை

இடுமருந்தின் வேகத்தினை மெல்ல கட்டுப்படுத்தி பின்னர் அறவே முறிக்கக் கூடிய சக்தி உடையது சிறுகீரை

சாப்பாட்டிற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்போ, சாப்பிட்டு ஒருமணிநேரம் கழித்தோ தண்ணீர் சாப்பிடலாம்.

(அகத்திக்கீரை, விளாம்பழம் போலவே) இடு மருந்து வைத்து விட்டவர்கட்கு இக்கீரையை ஒருநாள் விட்டு ஒரு நாள் சமைத்து கொடுத்துவர இடுமருந்து சக்தியற்றுப் போம். ஆயின் இதனை நரம்புத் தளர்ச்சி உள்ளவர்கட்கும், வாத, வாய்வு திரேகத்தினர்க்கும் அடிக்கடி கொடுக்கக் கூடாது.

பெண்களின் பெரும்பாடு உதிரப் போக்கு நிற்க

தூள் செய்யப்பட்ட இலந்தை மரப்பட்டை 30கிராம், மாதுளம் பட்டை 30 கிராம் இவற்றை மண் சட்டியிலிட்டு இரண்டு தம்ளர் நீர் விட்டு, தம்ளராக சுருக்கி, வடிகட்டி, ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறை இதனை குடிக்க வேண்டும். இவ்வாறு மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து குடிக்க நாட்பட்ட உதிரப் போக்கு நிற்கும்.

வெண்குட்டம் நீங்கிட பெரு நெருஞ்சில்

முற்றிய பெரு நெருஞ்சில் காய் அரைபடி, உளுந்து அரை ஆழாக்கு, ஆகாச கருடன் கிழங்கு 150 கிராம். வாளுழுவை அரிசி 30 கிராம், இவற்றை ஒன்றுக சேர்த்து அம்மியில் நன்ருக அரைத்து வைக்கவும். ஒரு கிலோ பசும் நெய்யினை இரும்பு வாணலியிலிட்டு காய வைக்கவும். பிறகு அம்மருந்துக் கலவையை ஒரு ரூபாய் காசு அளவுள்ள சிறு சிறு வில்லைகளாகத் தட்டி நெய்யில் பொரித்து எடுத்து தனியே வைக்கவும். காட்டுச் சீரகம் 150 கிராம் மிளகு 30 கிராம் எடுத்து உலர்த்தி, சூரணம் செய்துக் கொள்ளவும். சூரணத்தில் 5 அரிசி எடை தினசரி இருவேளை நெய்யில் குழைத்து உண்ணவும். நெருஞ்சில் வடையை தினமும் தேவையான அளவு எடுத்து பசும் பால் விட்டரைத்து மேற் பூச்சாக பூசி, இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து பின்னர் கழுவி விடவும்.

இடைப்பட்ட காலங்களில் வேண்டிய மட்டும் தண்ணீர் சாப்பிடலாம்.

மகளிர் அழகுக் குறிப்பு

சென்ற இதழில் கண்களின் பாதுகாப்பு பற்றி பார்த்தோம். கண்களின் காவல்காரனுக சிறிதும் சலிப் பின்றி பணியாற்றும் இமைகளேயும், கண்களுக்கு சிகரம் வைத்தது போல இருக்கும் புருவத்தினேயும் அழகுற பாது காப்பது பற்றியும் சிறிது அறிந்து கொள்வோம்.

கண்களுக்கு வாரம் ஒருமுறை விடும் விளக் கெண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் கண் இமைகட்கு பளபளப்பு வழங்குவதோடன்றி இமை முடி நீண்டு வளரவும் செய்யும். கண்களுக்கு ஐலேனர் (Eye Liner) இமைகளின் மேல் பூசக்கூடிய ஐ ஷாடோ (Eye ShadOW) போன்றவை களால் கண் இமைகட்கு ஆபத்தே விளேயும். செயற்கை மருத்துவ முறைகளால் தயாரிக்கப்படும் இவைகளே பூசிக் கொண்டு இமை முடிகள் உதிர்ந்து கண்களே கெடுத்துக் கொள்வதை விட கரிசலாங்கண்ணி மையையே ஐலேனர் போல கண்ணின் மேற்புற இமைகளில் பூசிக் கொள்ளலாம்.

புருவங்கள் அடர்த்தியாக இல்லாதவர்கள் சிறிது விளக்கெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயை தினசரி இரவு படுக்கச் செல்லுமுன் விரலில் தொட்டு புருவங்களின் மேல் தடவி வர புருவம் அடர்ந்து வளரும். அதிகமான முடி புருவங்களில் உள்ளவர்கள் மஞ்சலும் கடலே மாவும் முகத்தில் பூசிக் குளித்து வர முடி கொஞ்சம் குறையும். சிலர் புருவங்களே அழகு படுத்துவதாக எண்ணிக் கொண்டு முடிகளே அகற்றி அசிங்கப் படுத்திக்கொள்கிருர்கள்.

பற்கள் பளிச்சிட

நல் ஆரோக்கியத்திற்கு அறிகுறி வெண்மையானதூய்மை யான அழகிய பற்களே. சில பேர் பார்க்க அழகாய் இருப் பார்கள். சிரித்தால் போச்சு ! பல் மஞ்சளாகவும், வாய் துர் நாற்றமுடனும் பற்கள் கோணல் மாணலாகவும் இருக்கும்.

தேவைக்கு மேல் உணவருந்தக்கூடாது

பற்கள் பளிச்சென்று ஒளிவிட தினசரி காலை எழுந்தவுடன் மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி இலை ஐந்து எடுத்து அலசிமென்று சாப்பிட்டு விட வேண்டும். வெள்ளை கரிசலாங்கண்ணி செடியின் வேர் கொண்டு பல்துலக்குவதும் உண்டு. எனவே பற்கள் சுத்தமாக இருக்க அடிக்கடி கீரை வகைகளையும், விளாம்பழம். முள்ளங்கி காரட், ராடிஷ் என்கிற சிவப்பு முள்ளங்கி போன்ற சுண்ணும்புச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகளை உண்டு வர பற்கள் வெண்மையாக ஒளிரும் நாற்றம் குறையும். கரும்பு இயற்கை அளித்த 'டூத் பிரஷ்' (Tooth brush) வாரம் ஒருமுறை கரும்பு உண்டாலும் பற்கள் அழுக்கு நீங்கி சுத்தமாக இருக்கும்.

— தொடரும்

வாரம் ஒருநாள் அல்லது மாதம் இருமுறை உபவாசம் இருத்தல் உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும்.

நலவாழ்வு தரும் யோகாசனங்கள்

'யோக விசாரதா' பேராசிரியர் : **O. R. ஸ்ரீனிவாஸன்**

சூரிய நமஸ்காரங்களைப் பழகும் காலம் :

இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யும் போது வயிறு காலியாய் இருக்க வேண்டும். குறைந்தது ஆகாரம் உண்டு மூன்று மணி நேரமாகிலும் கழிந்திருக்க வேண்டும். பயிற்சி செய்வதற்குச் சுமார் அரைமணி நேரம் முன்பு கொஞ்சம் பாலோ, மோரோ, இளநீரோ, அல்லது பழரசமோ அருந்தலாம். பித்த சரீரிகள் மேல் சொன்ன ஏதாவது ஒன்றைப் பருகி, அரை மணி நேரம் கழித்து இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்வது நலம். நம் தேசத்தில் வெட்ட வெளியிலும், மைதானத்திலும் பழகும் போது காலையில் 5 மணி முதல் 6 மணிக்குள் சூரிய உதயத்திற்குள் பயிற்சியை முடிப்பது நலம். 5 மணி முதல் 6 மணி வரையில் சூரியனிடமுள்ள அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் நமக்குக் கிடைக்கும். அவைகளால் நமக்கு மிக நன்மை ஏற்படும். மாலை வெய்யில் உடம்புக்கு நல்லது. ஆகையால் மாலையிலும் 5 மணி முதல் 6 மணி வரையில் சூரிய நமஸ்காரங்களைப் பழகலாம். அப்படிச் செய்வதால் விசேஷ பலன்களை அடையலாம் காற்றோட்டமுள்ள அறைகளில் பழகுவதானால் எப்போதும் பழகலாம்.

உடை :

லேசான லங்கோட், ஜட்டி, கோவணம் அல்லது சிறு அங்கிகளைத் தரித்துப் பழகுவதால் நமது சரீரம் பூராவும்

உபவாசத்தின்போது இரண்டு வேளையும் எனிமா எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நல்ல காற்றோட்டம், சூரிய கிரணங்கள் இவைகளால் நனைக் கப்பட்டு நல்ல ஆரோக்கியமடையும்.

ஆகாரம் (உணவு) :

சாத்வீக உணவையே நாம் உண்ண வேண்டும். எளிதில் ஜீரணம் ஆகக் கூடியதும், புஷ்டியுள்ள கலப்பு உணவும் நல்லது. மாமிசத்தை விலக்குவது ஆரோக்கியத் திற்கு மிகவும் நல்லது. மயக்கத்தை உண்டாக்கும் லாகிரி வஸ்துக்களையும், காபி, டீ, கொக்கோ முதலிய நவ நாகரீகப் பானங்களையும் நீக்க வேண்டும்.

நித்திரை :

சுமார் 8 மணி நேரம் பெரியோர்களும், 10 மணி நேரம் சிறுவர்களும் நித்திரை கொள்ளல் வேண்டும்.

குறிப்பு :

புலனடக்கம், பிரம்மசரியம், சாந்தம் இவைகளைப் பழகல் வேண்டும். எதிலும் மிதமாக இருப்பது நன்மையை உண்டாக்கும். 'அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் விஷமாம்' என்பதை அன்பர்கள் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பழக்கத்தினால் எல்லாவற்றிலும் வெற்றி பெறலாம். எதையும் தன்னம்பிக்கையுடன் செய்து வருதல் வேண்டும். உண்மையில் உங்களுடைய மனமே உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு உற்ற துணை. ஆகையால் அந்த மனமே எல்லாவற்றிற்கும் ஆதாரம். உங்களுடைய ஆத்ம சக்தியை உணருங்கள். உங்களிடத்தில் அபாரமான தெய்வீக சக்தி இருக்கிறது என்பதை மறக்காதீர்கள். விழித்துக் கொள்ளுங்கள் 'பலமே வாழ்வு', 'பலமின்மையே மரணம்' என்பதை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். எல்லோரும் இன்றே பலம்பெற முயற்சி செய்யுங்கள்! 'முயற்சியுடையார் இகழ்ச்சியடையார்' என்பதில் திட நம்பிக்கைக் கொள்ளுங்கள். இந்த ஆரோக்கிய விதிகளைப் பின்பற்றி, பலவான்களாயும், வீரர்களாயும், நோயற்ற வர்களாயும், வாழ்ந்து நம் தேசத்தைப் பல துறைகளிலும் மேன்மையுற்றதாய்ச் செய்ய இன்றே கங்கணம் கட்டிக்

மாலை வேளையில் காற்றோட்டமான இடத்தில் உலாவி வருதல் வேண்டும். சந்தி நேரத்தில் எளிய உடற்பயிற்சிகள் முக்கியம்.

கொள்ளுங்கள். நம் நாட்டு வீரர்களைப் பற்றியும், மகாத்மாக்களைப் பற்றியும் அடிக்கடி படித்து, அவர்கள் கால்வழி வந்த தர்மவீர, ஆத்மீகக் குழந்தைகளாய்ப் பொலிவுற்று விளங்குவீராக.

சூரிய நமஸ்காரங்களைப் பழகும் முறை

முதலில் நேராக நிற்க வேண்டும். மனத்தைச் சாந்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நம் எண்ணங்களுக்கும் ஆரோக்கிய நிலைமைக்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்புண்டு. சந்தோஷமானதும், உற்சாகமானதுமான நல்ல எண்ணங்களுக்கு நம் இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்து, அமிர்த குணத்தையும், பலத்தையும் உண்டு பண்ணும் சக்தியுண்டு. அவ்வாறே தீய எண்ணங்களுக்கு நம் இரத்தத்தைக் கெடுத்து விஷத்தன்மையை உண்டாக்கிப் பலகொடிய வியாதிகளை உண்டு பண்ணும் சக்தியுண்டு, ஆகையால் சாந்தமான மனத்துடன் எல்லா உடற்பயிற்சிகளையும் பழகல் வேண்டும். தன்னம்பிக்கையுடன், உங்களைச் சுற்றிலுமுள்ள சுத்த காற்றில், நல்ல ஆரோக்கியத்தையும், பலத்தையும், கொடுக்கக் கூடிய சஞ்சீவிப் பொருள் உள்ளது என்பதை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். பிறகு சூரியனிடத்திலிருந்து வரும் கிரணங்களால் உங்களுடைய வியாதிகளும், விஷக் கிருமிகளும், நாசமடையும் என்பதையும் திடமாய்ச் சங்கல்பிக்க வேண்டும் ஐந்து ஆறு முறை நன்ருக சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்து வெளியில் மெல்ல விட வேண்டும். அப்படிச் செய்யும் போது ஒவ்வொரு முறையும், நல்ல சக்தி உள்ளே செல்வத்தையும், உங்களுடைய வியாதிகள், பலஹீனம், இவைகள் வெளியில் செல்வதையும் உணர வேண்டும்.

(புகைப்பட விளக்கத்துடன் தொடரும்)

மூலிகைமணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும் வேலூர் மருத்துவர். க. வேங்கடேசன், எம். ஏ. (பிஎச். டி.) 22, திருமலைப் பிள்ளை வீதி எண் 2, தி. நகர். சென்னை-17. ஆன்ம நேய ஆசிரியர்; மூலிகை மன்னர் கண்ணப்பர்.

புலன் நுகர்ச்சிகளிலும், இன்பங்களிலும் கட்டுப்பாடுடன் அளவாக இருத்தல் வேண்டும்.